

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа п. Косино  
Зуевского района Кировской области»

**Утверждено:**

Директор МКОУ СОШ п. Косино

\_\_\_\_\_ Л. В. Салтыкова

Приказ №66/1-ОД от 31.08.2023 г.

**Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
для среднего общего образования  
11 класс**

п. Косино 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень) составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ
2. Требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (ред. от 29.06.2017 №613 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»);  
с учетом:
3. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28.06.2016 г № 2/16 - з.
4. Авторской программы В.И. Лях Физическая культура 10-11 классы, предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского (М: Просвещение, 2012) с учётом межпредметных связей

Учебный предмет «Физическая культура» является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

На изучение учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования в соответствии с Примерной основной образовательной программой среднего общего образования отводится в 11 классе - 105 часов (из расчета 3 учебных часа в неделю).

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

### **Требования к результатам освоения основной образовательной программы**

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы: личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигая в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Планируемые личностные результаты.**

#### **Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания, и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

русская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав, и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

**Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся с окружающими людьми:**

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

**Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

### **Планируемые метапредметные результаты освоения**

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы: метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

## **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

### **Выпускник научится:**

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

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

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

## **2. Познавательные универсальные учебные действия**

### **Выпускник научится:**

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

## **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

### **Выпускник научится:**

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

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

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы: предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной пред-

метной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

"Физическая культура" (базовый уровень) – требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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 приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на базовом уровне.**

#### **Выпускник на базовом уровне научится:**

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

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

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

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности.

## **Тема 1. Легкая атлетика**

В разделе «Легкая атлетика». В 11 классе усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон, выбегание, финиширование.

Бег на результат на 100 м, 200м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега: юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: подбор разбега, отталкивание, движение в полете, приземление, прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись» или «ножницы».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания гранаты: девушки - 500 г., юноши -700 г. с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов на дальность.

Развитие выносливости: юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

Тактическая и техническая подготовка в национальных видах спорта – лапта, городки, подвижные игры.

## **Тема 2. Гимнастика**

Совершенствование строевых упражнений. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2,4,8 в движении.

Совершенствование ОРУ (общеразвивающие упражнения) без предметов. Упражнения с различными положениями рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование ОРУ с предметами.

Юноши - Упражнения с набивными мячами (5кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24кг).

Девушки- Комбинации упражнений с обручами, скакалкой.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Освоение и совершенствование опорных прыжков

Юноши- прыжок ноги врозь коня в длину (115-120 и 120-125см)

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

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Юноши - комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки - комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие координационных способностей. Комбинации ОРУ с предметами и без; тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полоса препятствий с использованием гимнастического оборудования и упражнений современных оздоровительных систем.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши - лазание по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивание. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки – Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

### **Тема 3. Лыжная подготовка**

Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах:

Переход с одновременных ходов на попеременные. Коньковый ход. Эстафеты. Техника передвижения на лыжах попеременным душем ходом. Технику передвижения одновременных ходов. Преодоление подъемов способом «полуелочка», «лесенка», «елочка». Торможение и поворот «плугом». «упором». Преодоление подъемов, спусков, препятствий. Прохождение дистанции до 6 км. юноши, 5 км. девушки. Выполнять судейство по лыжным гонкам. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая медицинская помощь при травмах и обморожениях.

### **Тема 4. Спортивные игры**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

#### **4.1. Баскетбол.**

Различные эстафеты, подвижные игры. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Техника игры в защите, в нападении. Учебная игра.

#### **4.2. Волейбол.**

Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

#### **4.3. Футбол.**

Техника безопасности на уроках по футболу. Технические приёмы и тактические действия в футболе. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

### **Тема 5. Кроссовая подготовка**

Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Бег в равномерном темпе до 20 мин, преодоление горизонтальный и вертикальных препятствий, кросс 2км. Пробегание дистанции с различной скоростью и в сочетании с ходьбой, с различным характером отдыха, с изменением темпа, ритма, длины и частоты движений. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые

разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча; преодоление препятствий разной сложности.

### **Тема 6. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО**

Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### **3. Тематическое планирование с указанием количества часов 11 класс**

| №   | Названия темы (разделов)                           | Количество часов       |
|-----|--|------------------------|
|     |  | 11 класс               |
| 1   | История и современное развитие физической культуры | Изучается в ходе урока |
| 2   | Способы двигательной (физкультурной) деятельности  | Изучается в ходе урока |
| 3   | Спортивно-оздоровительная деятельность             | 102                    |
| 3.1 | Гимнастика с основами акробатики                   | 10                     |
| 3.2 | Легкая атлетика                                    | 20                     |
| 3.3 | Лыжная подготовка                                  | 24                     |
| 3.4 | Волейбол   | 18                     |
| 3.5 | Баскетбол  | 22                     |
| 3.6 | Футбол, мини-футбол                                | 8                      |
| 4   | Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО        | Изучается в ходе урока |

### Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Кол-во часов               | Тема   | Тип урока                 | Содержание изучаемого материала   | Требования к подготовлен.                                  | Вид контроля                  | Дата проведения |      |
|-------|----------------------------|--|---------------------------|---|--|-------------------------------|-----------------|------|
|       |                            |  |                           |   |  |                               | план            | факт |
| 1.    | Лёгкая атлетика (12 часов) | Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном и переменном темпе 10-15 мин. <u>Современные оздоровительные системы физического воспитания.</u> | Изучение нового материала | <u>Инструктаж по ТБ при занятии легкой атлетикой. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Специальные беговые упражнения.</u><br><u>Бег в равномерном и переменном темпе 10-15 мин (по пересечённой местности)</u>                   | Уметь бегать в равномерном темпе; преодолевать препятствия | Индивидуальный                |                 |      |
| 2.    |                            | Сохранение творческой активности и долголетия. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.                                       | Урок повторения           | <u>Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин по пересечённой местности.</u>   | Уметь бегать в равномерном темпе; преодолевать препятствия | Индивидуальный                |                 |      |
| 3.    |                            | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Бег 15-20 мин.                                | Урок повторения           | <u>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассаж, банные процедуры. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Биохимические основы бега.</u> | Уметь бегать в равномерном темпе; преодолевать препятствия | Индивидуальный                |                 |      |
| 4.    |                            | Бег 1000 м. Метание мяча на дальность и в цель.  | Обобщающего повторения    | <u>Бег 1000 м. Метание мяча с полного разбега на дальность и в цель.</u>  | Уметь бегать в равномерном темпе и метать мяч              | Оценить на время дист. 1000 м |                 |      |
| 5.    |                            | Индивидуальная подготовка легкоатлетов. Метание гранаты.   | Изучение нового материала | <u>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Индивидуальная подготовка легкоатлетов. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин (3000 м \ 2000 м) Метание гранаты с места, с колена, лёжа.</u>   | Уметь бегать в равномерном темпе и метать гранату          | Индивидуальный                |                 |      |

|     |  |  |                        |  |   |  |  |  |
|-----|--|--|------------------------|--|---|--|--|--|
| 6.  |  | Бег 1000\2000 м.<br>Метание гранаты  | Урок повторения        | <u>Бег 1000\2000 м. Метание гранаты.</u> Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль при занятиях легкой атлетикой.   | Уметь бегать в равномерном темпе и метать гранату                                       | Индивидуальный   |  |  |
| 7.  |  | Бег 2000 \ 3000 м.<br>Метание гранаты.   | Урок повторения        | <u>Бег 2000 \ 3000 м. Метание гранаты.</u> Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль при занятиях легкой атлетикой.   | Уметь бегать в равномерном темпе и метать гранату                                       | Индивидуальный   |  |  |
| 8.  |  | Метание гранаты.<br>Бег 2000 \ 3000 м.   | Обобщающего повторения | <u>Бег 2000 \ 3000 м.</u> Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль при занятиях легкой атлетикой.<br><u>Метание гранаты.</u>   | Уметь бегать в равномерном темпе и метать гранату                                       | Оценить технику метания гранаты  |  |  |
| 9.  |  | Тестирование метания гранаты – зачёт.<br>Бег 2000 \ 3000 м.<br>Национальные виды спорта. | Учётный                | <u>Бег 2000 \ 3000 м. Национальные виды спорта.</u><br><u>Метание гранаты.</u>   | Уметь бегать в равномерном темпе и метать гранату                                       | Оценить на результат метание гранаты                                       |  |  |
| 10. |  | Бег 2000 \ 3000 м - зачёт.   | Обобщающего повторения | <u>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</u> <u>Бег 2000 \ 3000 м.</u>   | Уметь бегать в равномерном темпе  | Оценить 3 км<br>2 км<br>«5»- 13,0\10,0<br>«4»- 13,5\11,3<br>«3»- 15,0\12,2 |  |  |
| 11. |  | Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование.<br>Прыжок в длину (отталкивание).             | Комбинированный        | Низкий старт 30 м. <u>Бег по дистанции (70-90 м).</u><br>Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. <u>Дозирование нагрузки при занятиях бегом.</u><br><u>Прыжок в длину</u> способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание | <b>Уметь</b> пробежать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в длину | Текущий  |  |  |
| 12. |  | Тестирование бега 100 на результат.<br>Прыжок в длину (отталкивание).                    | Контрольный            | Низкий старт 30 м. <u>Бег по дистанции (70-90 м).</u><br>Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. <u>Дозирование нагрузки при занятиях бегом.</u><br><u>Прыжок в длину</u> способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание | <b>Уметь</b> пробежать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта,                 | Бег 100 метров:<br>«5» -13.5\16.5<br>«4» -14.0\17.0<br>«3» -14.3\17.5      |  |  |

|     |                        |   |                            |  |  |                              |  |  |
|-----|------------------------|---|----------------------------|--|--|------------------------------|--|--|
| 13. | Баскетбол<br>(6 часов) | Инструктаж по ТБ. Официальные баскетбольные правила. Передвижения и остановки. Ведение мяча с сопротивлением. | Изучение нового материала. | <u>Инструктаж по ТБ. Официальные баскетбольные правила: нарушения, фолы, судья. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.</u>  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Индивидуальный               |  |  |
| 14. |                        | Передвижения и остановки. Ведение мяча с сопротивлением – комбинация. Передача мяча.                          | Повторения.                | <u>Официальные баскетбольные правила: общее положение. Судья за столиком и комиссар их обязанности и права. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).</u> Развитие скоростных качеств. Учебная игра. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Индивидуальный               |  |  |
| 15. |                        | Тестирование комбинации по ведению. Передача мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.                 | Повторения.                | <u>Официальные баскетбольные правила: жесты судьи, протоколы соревнований. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).</u> Развитие скоростных качеств. Учебная игра.                                  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники ведения мяча. |  |  |

|     |                      |  |                              |   |  |   |  |  |
|-----|----------------------|--|------------------------------|---|--|---|--|--|
| 16. |                      | Передача мяча – зачёт. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Учебная игра в баскетбол.      | Учётный                      | <u>Официальные баскетбольные правила: процедура подачи протеста, классификация команд.</u> Совершенствование передвижений и остановок игрока. <u>Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.</u> Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. <u>Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).</u> Развитие скоростных качеств. <u>Учебная игра.</u>            | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники передачи мяча                    |  |  |
| 17. |                      | Тестирование передачи мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Учебная игра в баскетбол. | Урок обобщающего повторения. | <u>Официальные баскетбольные правила.</u> Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. <u>Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).</u> <u>Нападение через заслон.</u> <u>Учебная игра.</u> Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Индивидуальный                                  |  |  |
| 18. |                      | Ведение-2 шага-бросок в кольцо. Передача мяча на месте и в движении. Учебная игра в б\б.         | Урок обобщающего повторения. | <u>Официальные баскетбольные правила.</u> Ведение-2 шага- бросок в кольцо. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Передача мяча на месте и в движении. <u>Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).</u> <u>Нападение через заслон.</u> <u>Учебная игра.</u> Развитие скоростных качеств.   | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Индивидуальный                                  |  |  |
| 19  | Баскетбол (16 часов) | Ведение-2 шага - бросок в кольцо – зачёт. Передача мяча. Учебная игра в б\б (правила судейства). | Урок обобщающего повторения. | <u>Официальные баскетбольные правила.</u> Сочетание приемов: ведение, бросок. <u>Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).</u> <u>Нападение против зонной защиты.</u> <u>Нападение через заслон.</u> <u>Учебная игра.</u> Развитие координационных качеств.   | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценить бросок после ведения; правила судейства |  |  |
| 20  |                      | Передача мяча в парах. Штрафной бросок. Тактика  | Урок обобщающего             | Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Штрафной бросок. <u>Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие</u>  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуа-                                | Индивидуальный                                  |  |  |

|    |  |  |                              |  |  |   |  |  |
|----|--|--|------------------------------|--|--|---|--|--|
|    |  | нападения. Учебная игра.   | повторения.                  | <u>броска). Зонная защита (3x2). Нападение через заслон. Учебная игра.</u> Развитие координационных качеств.   | ции тактико-технические действия   |   |  |  |
| 21 |  | Передача мяча – зачёт. Штрафной бросок. Тактика нападения. Учебная игра. | Урок обобщающего повторения. | Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). <u>Зонная защита (2x1x2). Нападение через заслон. Учебная игра</u> Развитие координационных качеств | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценить технику передачи мяча на месте и в движении |  |  |
| 22 |  | Штрафной бросок. Тактика нападения. Учебная игра.                        | Урок обобщающего повторения. | Штрафной бросок. <u>Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Зонная защита (2x1x2). Нападение через заслон. Учебная игра.</u> Развитие координационных качеств.   | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий   |  |  |
| 23 |  | Штрафной бросок. Тактика нападения. Учебная игра.                        | Совершенствования            | Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). <u>Зонная защита (2x1x2). Нападение через заслон. Учебная игра .</u> Развитие координационных качеств.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценить технику штрафного броска                    |  |  |
| 24 |  | Броски с ближней дистанции (12). Штрафной бросок. Учебная игра.          | Совершенствования            | Штрафной бросок. Бросок в прыжке с ближней дистанции. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). <u>Нападение через заслон. Учебная игра.</u> Развитие скоростных качеств.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий   |  |  |
| 25 |  | Броски с ближней дистанции (12). Штрафной бросок. Учебная игра.          | Совершенствования            | Штрафной бросок. Бросок в прыжке с ближней дистанции. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). <u>Нападение через заслон. Учебная игра.</u> Развитие скоростных качеств.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий   |  |  |

|    |  |   |                        |   |  |  |  |  |
|----|--|---|------------------------|---|--|--|--|--|
| 26 |  | Броски с ближней дистанции (12).<br>Штрафной бросок.<br>Учебная игра.   | Совершенство-<br>вания | Штрафной бросок. Бросок в прыжке с ближней дистанции. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). <u>Нападение через заслон. Учебная игра.</u> Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий  |  |  |
| 27 |  | Броски с ближней дистанции (12).<br>Штрафной бросок.<br>Учебная игра.   | Совершенство-<br>вания | Штрафной бросок. Бросок в прыжке с ближней дистанции. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). <u>Нападение через заслон. Учебная игра.</u> Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий  |  |  |
| 28 |  | Броски с ближней дистанции (12) - зачёт. Штрафной бросок. Учебная игра. | Учётный                | Штрафной бросок. Бросок в прыжке с ближней дистанции. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). <u>Нападение через заслон. Учебная игра.</u> Развитие скоростных качеств. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценить на результат броски с ближней дистанции. |  |  |
| 29 |  | Штрафной бросок.<br>Учебная игра.                                       |                        | Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). <u>Нападение через заслон. Учебная игра.</u> Развитие скоростных качеств.                                      | выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия       | Оценить технику штрафного броска                 |  |  |
| 30 |  | Штрафной бросок.<br>Учебная игра.                                       |                        | Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). <u>Нападение через заслон. Учебная игра.</u> Развитие скоростных качеств.                                      | выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия       | Оценить технику штрафного броска                 |  |  |
| 31 |  | Штрафной бросок.<br>Учебная игра.                                       | Совершенство-<br>вание | Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). <u>Нападение через заслон. Учебная игра.</u> Развитие скоростных качеств.                                      | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-                     | Текущий  |  |  |

|     |   |   |                            |   |  |  |  |  |
|-----|---|---|----------------------------|---|--|--|--|--|
|     |   |   |                            |   | технические действия   |  |  |  |
| 32  |   | Штрафной бросок – зачёт. Учебная игра.  | Совершенствование          | Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). <u>Нападение через заслон. Учебная игра.</u> Развитие скоростных качеств.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценит на результат выполнение штрафного броска                          |  |  |
| 33  |   | Нападение через заслон. Учебная игра.   | Обобщающего повторения.    | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). <u>Нападение через заслон. Учебная игра.</u> Развитие скоростных качеств.   | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий  |  |  |
| 34. |   | Учебная игра в баскетбол.   | Контрольный урок           | <u>Учебная игра: правила, судейство, секретарство и технико-тактические действия.</u>   | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценить правила, судейство, секретарство и технико-тактические действия. |  |  |
| 35  | Гимнастика с элементами акробатики (10 часов) | Инструктаж по ТБ. Оздоровительные системы физического воспитания. Гимнастические комбинации | Изучение нового материала. | <u>Оздоровительные системы физического воспитания. Основы ритмической гимнастики. Инструктаж по ТБ.</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. <u>Гимнастические комбинации на перекладине и брусьях(м).</u> комбинации на брусьях и бревне (д). Развитие скоростно-силовых способностей –прыжки со скакалкой | Уметь выполнять строевые приёмы; гимнастические комбинации               | Индивидуальный   |  |  |
| 36  |   | Основы ритмической гимнастики. Гимнастическая комбинация.                                   | Повторения.                | <u>Основы ритмической гимнастики.</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. <u>Гимнастические комбинации на перекладине и брусьях(м).</u> комби-   | Уметь выполнять строевые приёмы; гимнастические                          | Индивидуальный   |  |  |

|    |  |  |                              |  |   |  |  |  |
|----|--|--|------------------------------|--|---|--|--|--|
|    |  |  |                              | <u>нации на брусьях и бревне (д).</u>  | комбинации  |  |  |  |
| 37 |  | Мини-комбинация. Подтягивание.   | Учётный                      | <u>Атлетическая гимнастика (мальчики) Основы ритмической гимнастики (девочки).</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. <u>Гимнастические комбинации, состоящие из 5 элементов.</u> Основные средства защиты и самообороны.                                | Уметь выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов.   | Оценить технику мини-комбинации                  |  |  |
| 38 |  | Атлетическая гимнастика. Основы ритмической гимнастики. Гимнастическая комбинация. | Обобщающего повторения       | <u>Атлетическая гимнастика (мальчики). Основы ритмической гимнастики (девочки).</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. <u>Гимнастические комбинации, состоящие из 5 элементов.</u> Основные средства защиты и самообороны.                               | Уметь выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов.   | Индивидуальный                                   |  |  |
| 39 |  | Тестирование акробатических комбинаций из 5 элементов                              | Учётный                      | <u>Атлетическая гимнастика (мальчики) Основы ритмической гимнастики (девочки).</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. <u>Гимнастические комбинации, состоящие из 5 элементов.</u>  | Уметь выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов.   | Оценить гимнастическую комбинацию из 5 элементов |  |  |
| 40 |  | Инструктаж по ТБ. Опорный прыжок через «коня». ОРУ. Упражнения на пресс.           | Изучение нового материала    | <u>Инструктаж по ТБ. Опорный прыжок через «коня»:</u> <u>юноши</u> – прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115-120 см); <u>девушки</u> – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). прыжки в глубину. ОРУ с гантелями (юн), с обручами. Упражнения на пресс. | Уметь выполнять опорный прыжок через «коня» и упр. На пресс | Индивидуальный                                   |  |  |
| 41 |  | Опорный прыжок через «коня». ОРУ. Зачёт - пресс. Прыжки на скакалке.               | Урок обобщающего повторения. | <u>Опорный прыжок через «коня»:</u> <u>юноши</u> – прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115-120 см); <u>девушки</u> – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Прыжки на скакалке.. ОРУ с ган-  | Уметь выполнять опорный прыжок через «коня» и упр. на пресс | Оценить выполнение упр. на пресс                 |  |  |

|     |                             |  |                              |  |   |  |  |  |
|-----|-----------------------------|--|------------------------------|--|---|--|--|--|
|     |                             |  |                              | телями (юн), с обручами. Упражнения на пресс.  |   |  |  |  |
| 42  |                             | Опорный прыжок через «коня». ОРУ. Прыжки на скакалке. Лазание по канату.                                   | Совершенство-вание           | <u>Опорный прыжок через «коня»: юноши – прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115-120 см); девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Прыжки на скакалке. ОРУ с гантелями (юн), с обручами. Лазание по канату.</u>                                     | Уметь выполнять опорный прыжок через «коня», прыгать на скакалке и лазать по канату | Текущий                                      |  |  |
| 43  |                             | Опорный прыжок. ОРУ. Тестирование прыжков на скакалке. Лазание по канату.                                  | Совершенство-вания           | <u>Опорный прыжок через «коня». Прыжки на скакалке. ОРУ. Лазание по канату. Страховка при выполнении прыжка.</u>   | Уметь выполнять опорный прыжок, прыгать на скакалке и лазать по канату              | Оценить прыжки на скакалке                   |  |  |
| 44  |                             | Опорный прыжок – зачёт. Лазание по канату.   | Совершенство-вания           | <u>Опорный прыжок через «коня». Лазание по канату на время. Самостраховка.</u>   | Уметь выполнять опорный прыжок, лазать по канату                                    | Оценить технику опорного прыжка через «коня» |  |  |
| 45. | Лыжная подготовка (24 часа) | Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 4(3) км. | Изучение нового материала    | <u>Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 4км, (д) – 3 км.</u> | Уметь проходить дистанцию с использованием лыжных ходов                             | Индивидуальный                               |  |  |
| 46  |                             | Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 7(5) км.               | Урок обобщающего повторения. | <u>Правила соревнований по лыжным гонкам: подбор лыжной мази. Оказание помощи при обморожении и травмах. Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) –</u>  | Уметь проходить дистанцию с использованием лыжных ходов                             | Индивидуальный                               |  |  |

|     |  |  |                              |   |   |                                |  |  |
|-----|--|--|------------------------------|---|---|--------------------------------|--|--|
|     |  |  |                              | <u>7км, (д) – 5 км.</u>   |   |                                |  |  |
| 47. |  | Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. Прохождение дистанции 7(5) км.                            | Урок обобщающего повторения. | <u>Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 8км, (д) – 5 км.</u>   | Уметь проходить дистанцию с использованием лыжных ходов | Индивидуальный                 |  |  |
| 48  |  | Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5(3,5) км.                        | Урок обобщающего повторения. | <u>Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. Ускорение юноши 5х50м, девушки 4х50м. Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 4,5км, (д) – 3,5 км.</u>   | Уметь проходить дистанцию с использованием лыжных ходов | Индивидуальный                 |  |  |
| 49  |  | Преодоление подъемов и препятствий. Спуски и подъемы, повороты переступанием. Прохождение дистанции 6(4) км. | Урок обобщающего повторения. | <u>Правила соревнований по лыжным гонкам: дисквалификация, протесты, апелляция и санкции. Преодоление подъемов и препятствий. Спуски и подъемы, повороты переступанием. Коньковый ход. Развитие быстроты: юноши - 3х100м, девушки -3х70м. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 6км, (д) – 4 км.</u> | Уметь проходить дистанцию с использованием лыжных ходов | Индивидуальный                 |  |  |
| 50  |  | Переход с одновременных ходов  | Урок обобщающего повторения. | <u>Правила соревнований по лыжным гонкам: дисквалификация, протесты, апелляция и санкции.</u>   | Уметь проходить дистанцию с использованием лыжных ходов | Оценить технику перехода с од- |  |  |

|    |  |  |                              |   |   |   |  |  |
|----|--|--|------------------------------|---|---|---|--|--|
|    |  | на попеременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км (с ускорениями по 200 м).                   | щающего повторения.          | <u>Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Ускорение 3x200м, девушки 3x150м. Переменная тренировка: юноши – 2км, девушки - 1,5км с тремя ускорениями по 200м.</u>                            | зованием лыжных ходов   | новременных ходов на попеременные   |  |  |
| 51 |  | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 6(4) км.               | Урок обобщающего повторения. | Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок; соответствие технической характеристике – подготовка. <u>Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 5км, (д) – 4 км.</u> | Уметь проходить дистанцию с использованием лыжных ходов       | Индивидуальный  |  |  |
| 52 |  | Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3(2) км | Урок обобщающего повторения. | Правила соревнований по лыжным гонкам: подбор лыжной мази. <u>Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Развитие скоростной –выносливости прохождение отрезков юноши 5x200м., девушки 4x150м Прохождение дистанции средним темпе 3км (м), 2 км. (д).</u>             | Уметь проходить дистанцию с использованием лыжных ходов       | Индивидуальный  |  |  |
| 53 |  | Тестирование попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода                            | Урок обобщающего повторения. | <u>Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Спуски и подъемы, повороты переступанием. Прохождение дистанции в среднем темпе 6км.(м), 5км. (д).</u>  | Уметь проходить дистанцию с использованием лыжных ходов       | Оценить технику попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. |  |  |
| 54 |  | Коньковый ход – зачёт. Прохождение дистанции 4,5\3, 5 км.  | Урок обобщающего повторения. | Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. <u>Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. Переход с од-</u>  | Уметь преодолевать подъемы и препятствия; выполнять коньковый | Оценить технику конькового хода.  |  |  |

|    |   |                              |                              |   |  |  |  |  |
|----|---|------------------------------|------------------------------|---|--|--|--|--|
|    |   |                              | ния.                         | <u>новременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Ускорение юноши- 4х400м, девушки - 4х300м. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 4,5км, (д) – 3,5 км.</u>  | ход  |  |  |  |
| 55 | Эстафета:4х600м, 4х500м. Дистанция 4(3) км.                           | Урок обобщающего повторения. | Урок обобщающего повторения. | <u>Правила соревнований по лыжным гонкам: Эстафета. Зона передач эстафеты. Цвета стартовых номеров, передача эстафеты, дисквалификация. Горная часть. Прохождение эстафеты. Юноши – 4х600м, девушки 4х500м. Развитие скоростно-силовой выносливости в играх и эстафетах. Дистанция 4км. (м); 3км (д).</u> | Уметь технически правильно передавать эстафету             | Индивидуальный                         |  |  |
| 56 | Спуски и подъемы, повороты переступанием. Прохождение дистанции 4 км. | Урок обобщающего повторения  | Урок обобщающего повторения  | <u>Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Спуски и подъемы, повороты переступанием. Прохождение дистанции в среднем темпе 6км.(м), 5км. (д).</u>  | Уметь выполнять коньковый ход, двухшажный и бесшажный ходы | Оценить дистанцию 5 км на время        |  |  |
| 57 | Переход с хода на ход. Прохождение дистанции 5(3) км.                 | Урок обобщающего повторения. | Урок обобщающего повторения. | <u>Закрепление индивидуальной техники лыжных ходов. Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Равномерное прохождение дистанции Юноши – 8км., девушки -5км..</u>                        | Уметь использовать разные лыжные ходы при движении         | Оценить технику перехода с хода на ход |  |  |
| 58 | Ускорение: юноши 5х50м., девушки 4х50м. Дистанция 7-5 км.             | Урок обобщающего повторения  | Урок обобщающего повторения  | <u>Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Ускорение юноши 5х50м., девушки 4х50м. Равномерное прохождение дистанции 7-5км.</u>  | Уметь использовать разные лыжные ходы при движении         | Текущий                                |  |  |
| 59 | Прохождение дистанции 5км и 3 км                                      | Урок обобщающего повторения  | Урок обобщающего повторения  | <u>Закрепление техники лыжных ходов. Дистанция юноши – 5км., девушки – 3км. Горная часть.</u>   | Уметь использовать разные лыж-                             | Индивидуальный                         |  |  |

|    |  |  |                             |  |  |  |  |  |
|----|--|--|-----------------------------|--|--|--|--|--|
|    |  |  | щающего повторения          |  | ные ходы при движении                              |  |  |  |
| 60 |  | Прохождение дистанции 5км и 3 км               | Урок обобщающего повторения | <u>Закрепление техники лыжных ходов. Дистанция юноши – 5км., девушки – 3км. Горная часть.</u>  | Уметь использовать разные лыжные ходы при движении | Индивидуальные                         |  |  |
| 61 |  | Прохождение дистанции 5км и 3 км               | Урок обобщающего повторения | <u>Закрепление техники лыжных ходов. Дистанция юноши – 5км., девушки – 3км. Горная часть.</u>  | Уметь использовать разные лыжные ходы при движении | Индивидуальные                         |  |  |
| 62 |  | Тестирование прохождения дистанции 5км и 3 км. | Учётный                     | <u>Закрепление техники лыжных ходов. Дистанция юноши – 5км., девушки – 3км. Горная часть.</u>  | Уметь использовать разные лыжные ходы при движении | Оценить дистанцию 5 и 3км.             |  |  |
| 63 |  | Закрепление лыжных ходов.                      | Урок обобщающего повторения | <u>Закрепление техники лыжных ходов. Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.</u> | Уметь использовать разные лыжные ходы при движении | Индивидуальный                         |  |  |
| 64 |  | Закрепление лыжных ходов.                      | Урок обобщающего повторения | <u>Закрепление техники лыжных ходов. Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.</u> | Уметь использовать разные лыжные ходы при движении | Индивидуальный                         |  |  |
| 65 |  | Закрепление лыжных ходов.                      | Урок обобщающего повторения | <u>Закрепление техники лыжных ходов. Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.</u> | Уметь использовать разные лыжные ходы при движении | Оценить технику передвижения на лыжах. |  |  |
| 66 |  | Эстафеты на лы-                                | Урок                        | <u>Преодоление бугров и впадин с отягощением на</u>  | Уметь пре-   | Индивиду-                              |  |  |

|    |                    |   |                             |   |   |                |  |  |
|----|--------------------|---|-----------------------------|---|---|----------------|--|--|
|    |                    | жах. Преодоление бугров и впадин.   | обобщающего повторения      | <u>спине. Эстафеты. Полоса препятствий.</u>   | одолевать препятствия   | альный         |  |  |
| 67 |                    | Эстафеты на лыжах. Преодоление бугров и впадин.   | Урок обобщающего повторения | <u>Преодоление бугров и впадин с отягощением на спине. Эстафеты. Полоса препятствий.</u>  | Уметь преодолевать препятствия  | Индивидуальный |  |  |
| 68 |                    | Эстафеты на лыжах. Преодоление бугров и впадин.   | Урок обобщающего повторения | <u>Преодоление бугров и впадин с отягощением на спине. Эстафеты. Полоса препятствий.</u>  | Уметь преодолевать препятствия  | Индивидуальный |  |  |
| 69 | Волейбол (5 часов) | Инструктаж по ТБ. Остановки, передвижения и передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра. | Изучение нового материала   | <u>Инструктаж по ТБ. Остановки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия.</u>   | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий        |  |  |
| 70 |                    | Передача мяча. Приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.  | Совершенствования           | Остановки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. <u>Позиционное нападение. Учебная игра. Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро».</u>   | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий        |  |  |
| 71 |                    | Передача мяча. Приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.  | Совершенствование           | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. <u>Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро».</u> | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий        |  |  |
| 72 |                    | Приём и передача мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная                                      | Совершенствование           | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. <u>Учебная</u>  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-                      | Текущий        |  |  |

|     |                     |  |                         |   |   |   |  |  |
|-----|---------------------|--|-------------------------|---|---|---|--|--|
|     |                     | игра.  |                         | <u>игра</u> . Развитие координационных способностей. <u>Официальные волейбольные правила. Жесты судей. Ведение протокола.</u>   | технические действия.   |   |  |  |
| 73. |                     | Приём и передача мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. | Совершенствование       | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. <u>Нападение через 3-ю зону. Учебная игра</u> . Развитие координационных способностей. <u>Официальные волейбольные правила. Жесты судей. Ведение протокола.</u>   | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Оценить технику передачи мяча           |  |  |
| 74. | Волейбол (13 часов) | Приём и передача мяча. Нападающий удар. Блокировка.                      |                         | Официальные волейбольные правила. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. <u>Нападение через 3-ю зону</u> .<br>Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача<br>Прием мяча от сетки. <u>Учебная игра</u> . Развитие                               | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий                                 |  |  |
| 75. |                     | Приём и передача мяча. Нападающий удар. Блокировка                       | Обобщающего повторения. | Официальные волейбольные правила. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. <u>Нападение через 3-ю зону</u> .<br>Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача<br>Прием мяча от сетки. <u>Учебная игра</u> . Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Оценить технику приёма и передачи мяча. |  |  |
| 76. |                     | Верхняя передача мяча в прыжке. Нападающий удар через сетку.             | Обобщающего повторения. | Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.<br>Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача<br>Прием мяча от сетки. <u>Учебная игра</u> . Развитие координационных способностей.   | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий                                 |  |  |
| 77. |                     | Подача. Блокирование. Учебная игра.                                      | Обобщающего             | Верхняя передача мяча в прыжке. <u>Нападение через 3-ю зону</u> .   | Уметь выполнять в игре или  | Текущий                                 |  |  |

|     |  |                                     |                         |  |   |         |  |  |
|-----|--|-------------------------------------|-------------------------|--|---|---------|--|--|
|     |  | ра.                                 | повторения.             | Одиночное блокирование. Прием мяча от сетки.<br><u>Учебная игра.</u> Развитие координационных способностей.  | игровой ситуации тактико-технические действия.                            |         |  |  |
| 78  |  | Подача. Блокирование. Учебная игра. | Обобщающего повторения. | Верхняя передача мяча в прыжке. <u>Нападение через 3-ю зону.</u><br>Одиночное блокирование. Прием мяча от сетки.<br><u>Учебная игра.</u> Развитие координационных способностей.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий |  |  |
| 79. |  | Подача. Блокирование. Учебная игра. | Обобщающего повторения. | Верхняя передача мяча в прыжке. <u>Нападение через 3-ю зону.</u><br>Одиночное блокирование. Прием мяча от сетки.<br><u>Учебная игра.</u> Развитие координационных способностей.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий |  |  |
| 80. |  | Подача. Блокирование. Учебная игра. | Обобщающего повторения. | Верхняя передача мяча в прыжке.. <u>Нападение через 3-ю зону.</u><br>Одиночное блокирование. Прием мяча от сетки.<br><u>Учебная игра.</u> Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий |  |  |
| 81. |  | Подача. Блокирование. Учебная игра. | Обобщающего повторения. | Верхняя передача мяча в прыжке. <u>Нападение через 3-ю зону.</u><br>Одиночное блокирование. Прием мяча от сетки.<br><u>Учебная игра.</u> Развитие координационных способностей.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий |  |  |

|     |                          |   |                         |   |   |   |  |  |
|-----|--------------------------|---|-------------------------|---|---|---|--|--|
| 82. |                          | Подача. Блокирование. Учебная игра.     | Обобщающего повторения. | Верхняя передача мяча в прыжке. <u>Нападение через 3-ю зону.</u> Одиночное блокирование. Прием мяча от сетки. <u>Учебная игра.</u> Развитие координационных способностей.           | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий                                       |  |  |
| 83. |                          | Подача. Блокирование. Учебная игра.     | Обобщающего повторения. | Верхняя передача мяча в прыжке. <u>Нападение через 3-ю зону.</u> Одиночное блокирование. Прием мяча от сетки. <u>Учебная игра.</u> Развитие координационных способностей.           | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Оценить технику выполнения подачи через сетку |  |  |
| 84. |                          | Подача. Блокирование. Учебная игра.     | Обобщающего повторения. | Верхняя передача мяча в прыжке. <u>Нападение через 3-ю зону.</u> Одиночное блокирование. Прием мяча от сетки. <u>Учебная игра.</u> Развитие координационных способностей.           | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий                                       |  |  |
| 85. |                          | Подача. Блокирование. Учебная игра.     | Обобщающего повторения. | Верхняя передача мяча в прыжке. <u>Нападение через 3-ю зону.</u> Одиночное блокирование. Прием мяча от сетки. <u>Учебная игра (правила).</u> Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Оценить технику выполнения блокировки         |  |  |
| 86. |                          | Учебная игра в волейбол.                | Обобщающего повторения. | <u>Учебная игра в волейбол.</u> Развитие координационных способностей.  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Оценить правила игры в волейбол               |  |  |
| 87. | Лёгкая атлетика (4 часа) | Прыжок в высоту. Разбег и отталкивание. | Комплексный             | <u>Прыжок в высоту</u> с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.   | Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов                              | Текущий                                       |  |  |
| 88. |                          | Прыжок в высоту. Переход через          | Комплексный             | <u>Прыжок в высоту</u> с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-  | Уметь прыгать в высоту  | Текущий                                       |  |  |

|     |                          |   |                 |   |   |   |  |  |
|-----|--------------------------|---|-----------------|---|---|---|--|--|
|     |                          | планку.   |                 | силовых качеств.  | с 11-13 беговых шагов   |   |  |  |
| 89. |                          | Прыжок в высоту. Приземление.   | Комплексный     | <u>Прыжок в высоту</u> с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.   | Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов                            | Текущий   |  |  |
| 90. |                          | Тестирование прыжок в высоту на результат.                            | Учетный         | <u>Прыжок в высоту</u> с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Оценить технику прыжка в высоту   | Текущий   |  |  |
| 91. | Лёгкая атлетика (4 часа) | Инструктаж по ТБ<br>Низкий старт 30 м.<br>Финиширование.              | Комбинированный | Низкий старт 30 м. <u>Бег по дистанции (70-90 м)</u> . Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. <u>Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Инструктаж по ТБ</u> | <b>Уметь</b> пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, | Текущий   |  |  |
| 92. |                          | Прыжок в длину.   | Комплексный     | <u>Прыжок в длину</u> способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. <u>Биохимические основы прыжков.</u>                                 | Уметь совершать прыжок после быстрого разбега                           | Текущий   |  |  |
| 93. |                          | Прыжок в длину. Биохимические основы прыжков                          | Комплексный     | <u>Прыжок в длину</u> способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. <u>Биохимические основы прыжков.</u>                                 | Уметь совершать прыжок после быстрого разбега                           | Текущий   |  |  |
| 94. |                          | Тестирование прыжок в длину. Биохимические основы прыжков.            | Комплексный     | <u>Прыжок в длину</u> способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. <u>Биохимические основы прыжков.</u>                                 | Уметь совершать прыжок после быстрого разбега                           | Оценить на результат:<br>«5» -450\400<br>«4» -420\370<br>«3» -410\340 |  |  |
| 95. | Футбол (8 часов)         | Инструктаж по ТБ. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Комбинированный | <u>Инструктаж по ТБ.</u> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.  | Уметь выполнять технику передвижения остановок поворотов и стоек        | текущий   |  |  |
| 96  |                          | Удары по мячу ногой и головой. Учебная игра в футбол.                 | Повторение ЗУН  | Совершенствование ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. <u>Игра в футбол.</u>                              | Уметь правильно выполнять технические действия                          | текущий   |  |  |
| 97  |                          | Ведение мяча.   | Повторение      | Совершенствование техники ведения мяча. Ком-  | Уметь пра-  | текущий   |  |  |

|     |  |  |                 |  |   |                              |  |  |
|-----|--|--|-----------------|--|---|------------------------------|--|--|
|     |  | Комбинация из освоенных элементов.                           | ние ЗУН         | <u>бинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.</u>  | вильно выполнять технические действия   |                              |  |  |
| 98  |  | Защитные действия. Выбивание и перехват.                     | Комбинированный | <u>Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)</u>             | Уметь правильно выполнять технические действия  | индивидуальный               |  |  |
| 99  |  | Защитные действия. Выбивание и перехват.                     | Комбинированный | <u>Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)</u>             | Уметь правильно выполнять технические действия  | Оценить технические действия |  |  |
| 100 |  | Правила игры в футбол. Игра по упрощенным правилам.          | Повторение ЗУН  | <u>Правила игры в футбол. Игра по упрощенным правилам.</u>   | Уметь играть в футбол по упрощенным правилам , выполнять правильно технические действия | текущий                      |  |  |
| 101 |  | Правила игры в футбол. Игра по упрощенным правилам.          | Повторение ЗУН  | <u>Правила игры в футбол. Игра по упрощенным правилам.</u>   | Уметь играть в футбол по упрощенным правилам , выполнять правильно технические действия | текущий                      |  |  |
| 102 |  | Правила игры в футбол. Эстафеты с предметами. Игра в футбол. | Повторение ЗУН  | <u>Правила игры в футбол. Варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разными предметами. Игра в футбол.</u> | Уметь играть в футбол по упрощенным правилам , выполнять правильно технические действия | Проверить правила игры       |  |  |



Контрольно-измерительные материалы

| Физические способности | Контрольные упражнения               | Возраст лет | Уровень     |           |             |             |           |             |
|------------------------|--------------------------------------|-------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-------------|
|                        |                                      |             | Мальчики    |           |             | Девочки     |           |             |
|                        |                                      |             | Низкий      | Средний   | Высокий     | Низкий      | Средний   | Высокий     |
| Скоростные             | Бег 30 м, с                          | 16          | 5,5 и ниже  | 5,1-4,8   | 4,4 и выше  | 6,1 и выше  | 5,9-5,3   | 4,8 и выше  |
|                        |                                      | 17          | 5,2 и ниже  | 5,0-4,6   | 4,3 и выше  | 6,1 и выше  | 5,9-5,3   | 4,9 и выше  |
| Координационные        | Челночный бег 3x10, с                | 16          | 8,6 и ниже  | 8,1-7,7   | 7,3 и выше  | 9,7 и ниже  | 9,3-8,7   | 8,4 и выше  |
|                        |                                      | 17          | 8,2 и ниже  | 7,9-7,5   | 7,2 и выше  | 10,3 и ниже | 9,6-8,7   | 8,4 и выше  |
| Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места, см           | 16          | 180 и ниже  | 195-210   | 230 и выше  | 140 и ниже  | 158-180   | 198 и выше  |
|                        |                                      | 17          | 190 и ниже  | 205-220   | 240 и выше  | 143 и ниже  | 157-178   | 192 и выше  |
| Выносливость           | 6-минутный бег, м                    | 16          | 1100 и ниже | 1300-1400 | 1500 и выше | 850 и ниже  | 1000-1200 | 1300 и выше |
|                        |                                      | 17          | 1100 и ниже | 1300-1400 | 1500 и выше | 850 и ниже  | 925-1200  | 1300 и выше |
| Гибкость               | Наклон вперед, из положения сидя, см | 16          | -1 и ниже   | 7-12      | 15 и выше   | 7 и ниже    | 12-14     | 20 и выше   |
|                        |                                      | 17          | 5 и ниже    | 9-12      | 15 и выше   | 6 и ниже    | 12-14     | 20 и выше   |

|         |  |    |          |      |           |
|---------|--|----|----------|------|-----------|
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 16 | 2 и ниже | 6-11 | 15 и выше |
|         |  | 17 | 3 и ниже | 7-12 | 15 и выше |

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль физической подготовленности обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

### Уровень двигательной подготовленности учащихся 17-18 лет

Промежутки между уровнями низкий и средний соответствует уровню ниже среднего, между средним и высоким - выше среднего

### Показатели физического развития

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

### Юноши - 11 класс

| Контрольные упражнения   | Оценка в баллах |       |       |
|--|-----------------|-------|-------|
|  | 5               | 4     | 3     |
| Бег 60 м (с)   | 8,4             | 8,5   | 8,7   |
| Бег 100 м (с)  | 14,4            | 15,1  | 16,0  |
| Бег 500 м (мин, с)   | 1,40            | 1,50  | 2,00  |
| Бег 1000 м (мин, с)  | 3,40            | 3,55  | 4,20  |
| Бег 2000 м (мин, с)  | 10,30           | 11,00 | 11,30 |
| Бег 3000 м (мин, с)  | 15,00           | 16,00 | 17,00 |
| Приседание (количество раз на время)                                 | 40/40           | 40/45 | 40/50 |
| Прыжок в длину с места (см)  | 230             | 220   | 200   |
| Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м)                          | 6               | 5     | 4,5   |
| Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз). | 10              | 8     | 6     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)        | 10              | 8     | 6     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз)           | 40              | 30    | 20    |
| Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)        | 7               | 5     | 3     |
| Упражнения для пресса (количество раз)                               | 25              | 20    | 10    |

|   |      |      |      |
|---|------|------|------|
| Тест на гибкость – наклон из положения сидя.  | +8см | +6см | +4см |
| Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с)   | 25   | 27   | 29   |
| Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол   | 9    | 7    | 5    |
| Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол  | 9    | 7    | 5    |
| Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол   | 4    | 3    | 2    |
| Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол  | 5    | 4    | 3    |
| Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол | 5    | 4    | 3    |

### Девушки – 11 класс

| Контрольные упражнения  | Оценка в баллах |       |       |
|---|-----------------|-------|-------|
|   | 5               | 4     | 3     |
| Бег 60 м (мин, с)   | 9,5             | 9,7   | 10,5  |
| Бег 100 м (мин, с)  | 16,2            | 17,0  | 17,8  |
| Бег 500 м (мин, с)  | 2,15            | 2,25  | 2,35  |
| Бег 1000 м (мин, с)   | 5,00            | 5,10  | 5,40  |
| Бег 2000 м (мин, с)   | 10,30           | 11,00 | 11,30 |
| Приседание (количество раз на время)  | 35/35           | 35/40 | 35/45 |
| Прыжок в длину с места (см) (1)   | 190             | 170   | 150   |
| Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)   | 3               | 2     | 1     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)  | 8               | 6     | 4     |
| Упражнения для пресса (количество раз)  | 25              | 20    | 10    |
| Тест на гибкость – наклон из положения сидя.  | +10см           | +8см  | +5см  |
| Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)   | 30              | 32    | 34    |
| Скакалка (количество раз за 1 мин)  | 130             | 120   | 100   |
| Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)   | 8               | 6     | 4     |
| Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)  | 8               | 6     | 4     |
| Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол   | 3               | 2     | 1     |
| Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 5 попыток) – баскетбол   | 3               | 2     | 1     |
| Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол | 4               | 3     | 2     |

### Самостоятельная работа

Изучение основных понятий физической культуры и спорта. Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на различные системы организма человека.

Разбор методики способов овладения двигательных действий. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений.

Повторение техники легкоатлетических упражнений: бега на короткие дистанции, кроссового бега, прыжка в длину, метания мяча. Освоение правил игры в волейбол и баскетбол.

Правила поведения на воде. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке.

## Приложение 2

### Комплексы упражнений для домашнего задания

#### Комплекс 1

Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 8-10 сек с интервалом 30-40 сек).

Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 8-10сек с интервалом 45-60 сек)

Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (2-3 серии по 12-15 раз);

подскоки на прямых ногах (3-4 серии по 30-40 сек. с интервалом 60 сек.);

Упражнения на расслабление.

Лечь на спину, руки вдоль туловища. Смена положения ног встречными маховыми движениями. Повторить 15-25 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой

Лечь на спину, ноги вместе, руки в стороны. Подняв ноги, опустить их влево, потом вправо. Повторить 6-10 раз.

#### Комплекс 2

Упражнения для увеличения подвижности локтевых и плечевых суставов

Упражнения для увеличения подвижности позвоночного столба (различные наклоны повороты и вращения туловища).

Упражнения для увеличения подвижности тазобедренного, коленного и голеностопного суставов (различные маховые движения с выпадами, "шпагаты).

Упражнения на расслабление.

#### Комплекс 3

Отжимание в упоре лежа 2-3 серии до отказа и подтягивание в висе 2-3 серии до отказа

прыжки через препятствия различной высоты на одной и двух ногах

Броски набивного мяча (1 кг из положения сидя и лежа на спине одной или двумя руками) всего 20-30 раз.

Подскоки на одной и двух ногах с места, доставая руками до высокого подвешенного предмета (2-3 серии по 15-20 прыж. с отдыхом 1 мин)

Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);

(для мышц туловища) опускание и поднятие туловища в положении лежа на спине или животе с закрепленными ногами (2-3 серии по 10-12 раз);

Лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Круги ногами в обе стороны. Повторить в каждую сторону 4-8 раз. Круговые движения проделывать с большой амплитудой, ноги держать вместе. Выполнять в среднем темпе

Упражнения на расслабление.

#### **Комплекс 4**

Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 12-15 сек с интервалом 25-35 сек).

Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 12-15сек с интервалом 40-50 сек)

Приседание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);

Лечь на спину, руки вытянуть за головой, ноги вместе. Одновременное встречное поднятие ног и туловища. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе

Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, опустить их за голову и медленно возвратиться в и.п. Повторить 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе

Сесть на пол и опереться руками сзади. Подняв правую ногу вверх, одновременно прогнуться в пояснице, поставить ногу в сторону и возвратиться в и.п. То же в другую сторону. Повторить в каждую сторону 6-10 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой

Упражнения на расслабление.

Бег с высоким подниманием бедра (2-3 серии по 15-20 сек с интервалом 20-30 сек