

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Октябрьская средняя общеобразовательная школа»
Муниципального района «Ферзиковский район»
Калужской области



«Утверждаю»
Директор МОУ «Октябрьская СОШ»
Л.А. Воробьева Воробьева Л.А.
Приказ № 26/40-ОД от «2» сентября 2019г.

**Рабочая программа
по физической культуре
10-11 классы**

Составила Тарантова Т.Т.,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

1.

2. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе

- Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М:Просвещение)
- Конституции РФ
- Закона «Об образовании РФ»
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004г.,№1089, „Об утверждении ФКГОС начального общего, основного общего и среднего(полного)общего образования”(в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 03.06.2008г.,№164,от 31.08.2009г.,№320,от 19.10.2009г.,№427),
- Письма Департамента государственной политики в образовании Минобрнауки РФ от 07.07.2005г.№03-1263 „О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана”.
- Письмо МО и Н РФ от 08.10.2010г.№ ИК-1494/19,„О введении третьего часа ФК”.
- Писем МО и Н РФ от 14.01.2008г.№122/8,„О состоянии преподавания предметов ФК и ОБЖ” от 31.10.2003г.№13-51-263/123,„Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной мед.группе для занятий физической культурой”.

Структура документа:

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного курса
3. Место учебного курса в учебном плане
- 4 Содержание учебного предмета
5. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.
6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.
7. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью; потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетенции в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа структурирована по разделам, содержание программного материала состоит из двух частей - базовой и вариативной. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана - кроссовая подготовка. Базовая

часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика. Вариативная часть программы обусловлена необходимостью учёта индивидуальных особенностей детей. Вариативная часть включает в себя программный материал по раздел «Кроссовая подготовка» и «Нетрадиционные виды гимнастики»: «Атлетическая гимнастика» у юношей, «Элементы аэробики» у девушек. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

2.Общая характеристика учебного курса по физической культуре

В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Оздоровительные системы физического воспитания» и «спортивная подготовка» и «Прикладно-ориентированная физическая подготовка».

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Это раздел включает в себя несколько тем:

«Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», содержание которой соотносится с решением задач по укреплению здоровья учащихся.

«Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой(юноши)» и «Упражнения в системе занятий аэробикой (девушки)». Эти темы представлены упражнениями оздоровительных систем, которые излагаются в последовательности, определяющей решение задач по коррекции телосложения.

«Упражнения в системе спортивной подготовки» и «Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки», здесь представлен материал соревновательными и прикладными упражнениями из базовых видов спорта(лёгкой атлетики, лыжные гонки, спортивные игры(баскетбол)

3.Место учебного курса в учебном плане.

Курс физической культуры изучается в 10-11 классах. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 207 часов на два года обучения (3 часа в неделю).

4. Содержание курса

Знания о физической культуре

1. Оздоровительные системы физического воспитания
2. Спортивная подготовка

Способы двигательной физкультурной деятельности

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
2. Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль)

Физическое совершенствование

1. Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой (комплексы упражнений на регулирование массы тела, индивидуальные комплексы ОРУ на развитие координации движений и гибкости)
2. Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой (юноши)
3. Упражнения в системе занятий аэробикой (девушки)
4. Упражнения в системе спортивной подготовки:
 - гимнастика с основами акробатики;
 - лёгкая атлетика;
 - лыжные гонки;
 - спортивные игры (баскетбол);
 - упражнения общеразвивающей направленности;
 - кроссовая подготовка;

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

Социокультурные основы

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

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

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

Медико-биологические основы

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

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

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

Баскетбол

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и

волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

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

Легкая атлетика

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

2. Демонстрировать уровень физической подготовки:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливость	Бег 2000 м, мин,с	-	10,00
	Бег 3000 м, мин,с	13,3	-

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

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

Уровень физической подготовленности обучающихся

10 — 11 классов (16 — 17 лет)

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и <	5,1-4,8	4,4 и >	6,1 и <	5,9-5,3	4,8 и >
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	16	8,2 и <	8,0-7,7	7,3 и >	9,7 и <	9,4-9,0	8,4 и >
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,8	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16	180 и <	195-210	230 и >	160 и <	170-190	210 и >
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14	1100 и >	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300 и >
			15	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	14	5 и <	9 – 12	15 и >	7 и <	12 -14	20 и >
			15	5	9 – 12	15	7	12 -14	20
6	Силовые	Подтягивание: На высокой перекладине (юн)	14	4 и <	6 – 7	11 и >			
			15	5	7- 8	12			
		На низкой перекладине (дев)	14				6 и <	13–15	18 и >
			15				6	13-15	18

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При

этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

І. Знания

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

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

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

ІІ. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив			
--	--	--	--

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

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

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

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

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

5. Тематическое планирование по физической культуре в 10 – 11 классах

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10 (юноши)	11 (юноши)	10 (девушки)	11 (девушки)
1	Базовая часть	63	63	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14
1.4	Легкая атлетика	14	14	14	14
1.5	Лыжная подготовка	14	14	14	14
2	Вариативная часть	42	39	42	39
2.1	Баскетбол	21	21	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	15	18	15
2.3	Лыжная подготовка	3	3	3	3
	Итого	105	102	105	102

Календарно - тематическое планирование по физической культуре 10 класса (юноши)

Раздел программы (цели).	Тема урока (задачи)	Кол-во часов	№ урока	Содержание учебного материала	Уровни усвоения (виды контроля)	Примечание
<i>Легкая атлетика</i>	Спринтерский бег	3 ч	1	Вводный. Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег.упраж. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упраж.	Пробегать с максимальной скоростью 100 м.	
			2	Комплексный Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упраж.	Пробегать с максимальной скоростью 100 м.	
			3	Учетный Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	Пробегать с максимальной скоростью 100 м.	5- 13.1 4- 13.5 3- 14.3
	Прыжок в длину Метание	3ч	4	Комплексный Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.. Отталкивание. Челночный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями .Метание гранаты из	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	

				разных положений. Правила соревнований по метаниям.		
			5	Комплексный Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.. Отталкивание. Метание гранаты на дальность с разбега. Челночный бег. Спец. беговые упраж. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	
			6	Учетный. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Прыжок 5-460 4-430 3-410 Метание 5- 36 м 4- 32 м 3-28 м
Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	5 ч	7	Комплексный Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Пробегать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	
			8	Совершенствования Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на	Пробегать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	

				средние и длинные дистанции.		
			9	Совершенствования Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Пробегать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	
			10	Совершенствования Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Пробегать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	
			11	Учетный Бег на результат 3000 м. Опрос по теории.	Пробегать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	5- 13.00 4-14.00 3.15.00
Спортивные игры.	Баскетбол	21 ч	12	Комплексный. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
			13	Совершенствования. Совершенствование перемещений и	Уметь выполнять тактико-технические	

				остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	действия в игре	
		14	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
		15	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
		16	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		

				Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
			17	Комплексный. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
			18	Комплексный. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
			19	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	

				Сочетание приемов ведение бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
			20	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре техника выполнения передач мяча	
			21	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
			22	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	

				<p>движении различными способами со сменой мест.с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>		
			23	<p>Комплексный. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального.. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Уметь выполнять тактико-технические действия в игре</p>	
			24	<p>Комплексный. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального.. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Уметь выполнять тактико-технические действия в игре</p>	

			25	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального.. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
			26	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре Техника выполнения ведения	
			27	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват,	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	

				вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
			28	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
			29	Комплексный. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре Техника выполнение броска в прыжке	
			30	Комплексный. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре Техника выполнение броска в прыжке	

				Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
			31	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
			32	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
Гимнастика	Висы и упоры Лазанье.	8ч	33	Комплексный. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис	Уметь выполнять элементы на перекладине. Лазать по канту в два приема	

				согнувшись, вис прогнувшись. Лазанье по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	Выполнять строевые упражнения.	
		34		Совершенствования. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазанье по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на перекладине. Лазать по канату в два приема Выполнять строевые упражнения.	
		35		Совершенствования. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазанье по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на перекладине. Лазать по канату в два приема Выполнять строевые упражнения.	
		36		Совершенствования. Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату в два приема на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на перекладине. Лазать по канату в два приема Выполнять строевые упражнения.	
		37		Совершенствования. Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической	Уметь выполнять элементы на перекладине. Лазать по	

				скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату в два приема.на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	канту в два приема Выполнять строевые упражнения.	
			38	Совершенствования. Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату в два приема.на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на перекладине. Лазать по канту в два приема Выполнять строевые упражнения.	
			39	Совершенствования. Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату в два приема.на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на перекладине. Лазать по канту в два приема Выполнять строевые упражнения.	
			40	Учетный. Подтягивание на перекладине. Лазанье по канату на скорость.	Уметь выполнять элементы на перекладине. Лазать по канту в два приема Выполнять строевые упражнения. Подтягивание. Лазание бм	Подтягивание 12 р-5, 10р -4, 7р- 3. Лазание бм: 10-с-5 11с-4 12с –3
	Акробатические упражнения	9ч	41	Комплексный. ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на	Выполнять комбинацию из 5 акробатических	

	Опорный прыжок			голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	элементов. Опорный прыжок через коня.	
			42	Совершенствования. ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.	
			43	Совершенствования. ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.	
			44	Совершенствования. ОРУ с предметами. Комбинация :длинный кувырок вперед, Стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад,. поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.	
			45	Совершенствования. ОРУ с предметами. Комбинация :длинный кувырок вперед, Стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад,. поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей.		

				Прыжок через коня.		
			46	Совершенствования. ОРУ с предметами. Комбинация :длинный кувырок вперед, Стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад,. поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.	
			47	Совершенствования. ОРУ с предметами. Комбинация :длинный кувырок вперед, Стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад,. поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.		
			48	Учетный. Выполнение комбинации. Прыжок через коня.	Учетный. Выполнение комбинации. Прыжок через коня.	
			49	Учетный. Выполнение комбинации. Прыжок через коня.	Учетный. Выполнение комбинации. Прыжок через коня.	
				2 полугодие		
Лыжная подготовка	Лыжные ходы	16ч	50	Комплексный. Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км. Инструктаж по Т.Б.	Уметь применять попеременные ходы передвигаясь по слабо пересеченной местности. Знать признаки утомления,	

					переутомления и меры их предупреждения. Оказанное первой помощи при травмах и обморожениях.	
			51	Комплексный. Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км. Оценка техники попеременного четырех шажного хода. Развитие выносливости.	Уметь применять попеременные ходы передвигаясь по слабо пересеченной местности.	
			52	Комплексный. Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км.соревнования по лыжным гонкам 1 км. Развитие выносливости.	Уметь применять попеременные ходы передвигаясь по слабо пересеченной местности. 1 км.	5 - 5,30 4- 6,00 3- 6,30
			53	Комбинированный. Прохождение дистанции 3 км.используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости.	Уметь менять ритм движений переходя с хода на ход не сбивая темпа. Уметь преодолевать неровности пересекающие склон.	
			54	Комбинированный. Прохождение дистанции 3 км.используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости.	Уметь менять ритм движений переходя с хода на ход не сбивая темпа. Уметь преодолевать неровности пересекающие склон.	
			55	Комбинированный. Прохождение дистанции 3 км.используя переход с	Уметь менять ритм движений переходя с	

				попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости.	хода на ход не сбивая темпа. Уметь преодолевать неровности пересекающие склон.	
			56	Комбинированный. Прохождение дистанции 3 км.используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости.	Уметь менять ритм движений переходя с хода на ход не сбивая темпа. Уметь преодолевать неровности пересекающие склон. Оценка техники перехода с одного хода на другой	
			57	Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	Знать правила соревнований по лыжным гонкам. Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.	
			58	Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.	
			59	Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие	Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.	

				выносливости.		
			60	Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.	
			61	Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.	
			62	Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.		
			63	Комбинированный. Прохождение дистанции 5 км. применяя ранее изученные лыжные ходы по слабо пересеченной местности. 15.09.16	Уметь применять переход с одновременных ходов на попеременные ходы.	
			64	Комбинированный. Прохождение дистанции 5 км. применяя ранее изученные лыжные ходы по слабо пересеченной местности.		
			65	Учетный. Соревнования по лыжным гонкам 2 км. Преодоление подъемов и препятствий во время спусков на	Уметь преодолевать подъемы и спуски. 2 км.:	5- 18,3 4- 19,0 3- 20,0

				крутом склоне.		
<i>Спортивные игры</i>	Волейбол	21 ч	66	Комплексный Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
			67	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
			68	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
			69	Совершенствования Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
			70	Совершенствования. Стойки и	Уметь выполнять	

				передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	тактико-технические действия в игре	
			71	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
			72	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
			73	Комплексный. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре. Техника выполнения передач мяча	

			74	Комплексный. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре. Техника выполнения передач мяча	
			75	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
			76	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
			77	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	

				<p>нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>		
			78	<p>Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь выполнять тактико-технические действия в игре</p>	
			79	<p>Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь выполнять тактико-технические действия в игре</p>	
			80	<p>Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь выполнять тактико-технические действия в игре</p>	

			81	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
			82	Комплексный. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре. Техника выполнения подач мяча	
			83	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	

				способностей.		
			84	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре. Техника выполнения нападающего удара	
			85	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре. Техника выполнения нападающего удара	
			86	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	

				блокирование., страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	14 ч	87	Комплексный. Бег 15 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и гибкости. Правила соревнований по кроссу.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Выполнять упр. На гибкость. Упражнение на гибкость.	
			88	Комплексный. Бег 15 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и гибкости. Правила соревнований по кроссу.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Выполнять упр. На гибкость. Упражнение на гибкость.	
			89	Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и силы. Упражнение для укрепления мышц живота. Прыжки через скакалку. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Усвоить правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Прыжки через скакалку.	
			90	Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по	

				<p>Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и силы. Упражнение для укрепления мышц живота. Прыжки через скакалку. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.</p>	<p>пересеченной местности. Усвоить правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Прыжки через скакалку.</p>	
			91	<p>Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.</p>	<p>Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Упр. на пресс за 30сек. Д. 20-21раз.</p>	
			92	<p>Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.</p>	<p>Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Упр. на пресс за 30сек. Д. 20-21раз.</p>	
			93	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.</p>	<p>Бег 100 м.:</p>	<p>5- 13.1 4- 13.5 3- 14.3</p>
			94	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.</p>	<p>Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).</p>	
			95	<p>Совершенствование. Комплекс общеразвивающих упражнений с</p>	<p>Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге</p>	

				набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	на короткие дистанции	
			96	Совершенствование. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
			97	Совершенствование. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
			98	Совершенствование. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
			99	Совершенствование. ОРУ в движении.	Уметь демонстрировать	

				СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	финальное усилие в эстафетном беге.	
			100	Учетный. Бег на результат 3000 м. Опрос по теории.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Бег 3000 м.	5- 13.00 4-14.00 3.15.00
<i>Легкая атлетика</i>	Спринтерский бег, Прыжок в высоту Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом перешагивания. 1.Разбег. 2.Отталкивание. 3Фаза полета. 4.Приземление. Метание.	7	101-104	Комплексный. Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.. Специальные беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах. Метание гранаты 5-6 шагов разбега..	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь выполнять технику разбега.	
			105-107	Комплексный. Низкий старт 30м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.. Специальные беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь выполнять технику разбега. Бег 100м. Уметь метать гранату с разбега на дальность	5- 13.1 4- 13.5 3- 14.3

На прохождение программы отводится 105 часов (в неделю 3 часа).

Календарно - тематическое планирование по физической культуре 10 класс (девушки)

Раздел программы (цели).	Тема урока (задачи)	Кол-во часов	№ урока	Содержание учебного материала	Уровни усвоения (виды контроля)	примечание
<p>Легкая атлетика</p> <p>1.Создать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей.</p> <p>2.Создать условия для выполнения учащимися заданий по развитию физических способностей средствами легкой атлетики.</p> <p>3.Развивать учебно-познавательную компетентцию и вырабатывать умение творчески</p>	<p>Спринтерский бег</p> <p>1.Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.</p> <p>А)Низкий старт.</p> <p>Б)Стартовый разгон. В)Бег по дистанции.</p> <p>Д)Финиширование.</p>	3 ч	1	Комплексный. Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Эстафетный бег. Спец. бег.упраж. Развитие скоростных качеств. Бег 30м на результат. Инструктаж по ТБ. Основные механизмы энергообеспечения л/а упраж.	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат. Знать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Знать основы механизма энергообеспечения л\а упр. Бег 30м.	Низкий 6.1 и ниже Средний5.9-5.3 Высокий4.8-5.2
			2	Комплексный. Бег по дистанции (по прямой и по повороту)70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег 3 x 10м. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать спортивным бегом по прямой и по повороту (100-150м.) с максимальной скоростью. Уметь пробегать челночный бег 3x10м. с максимальной скоростью на результат. Челночный бег 3x10м.	Низкий Д.9.6 и выше Средний9.3-8.7 Высокий8.6 и выше
			3	Учетный. Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта Демонстрировать технику передачи эстафетной палочки. Бег 100м.	Низкий Д.17.5-17.1 Средний17.0-16.6 Высокий16.5

применять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях в практической деятельности.	Прыжок в длину 1. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. А) Разбег. Б) Отталкивание. В) Полет. Г) приземление. Метание 1. Совершенствовать технику метания гранаты. А) В цель. Б) На дальность.	3ч	4	Комплексный. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Спец. беговые упр. Спец. Прыжковые упр. Развитие скоростно-силовых качеств .Прыжок в длину с места толчком с двух ног. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	Знать все фазы прыжка в длину с разбега. Уметь выполнять и подбирать разбег. Освоить спец. Прыжковые упр. Уметь прыгать прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с места.	Низкий.Д160-169 Средний170-190 Высокий191-210
			5	Комплексный. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета. Фаза приземления. Спец. Беговые и прыжковые упр.. Многоскоки. Метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. ОРУ. Спец. Упр. Для метания гранаты. Вис на согнутых руках. Правила соревнований по метанию гранаты. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств .Отжимание. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Знать правила соревнований по прыжкам в длину. Уметь отжиматься на результат. Отжимание. Вис на согнутых руках.	Отжимание. Низкий Д 12раз и меньше Средний 12-15раз. Высокий 16 и Вис на согнутых руках. Низкий Д..31-35сек. Средний36-39сек. Высокий40 и более.
			6	Учетный. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Уметь метать гранату из различных	

				качеств. Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.	положений в цель и на дальность	
Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	5 ч	7	Комплексный. Бег 15 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и гибкости. Правила соревнований по кроссу.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Выполнять упр. На гибкость. Упражнение на гибкость.	Низкий Д. 7см. Средней 12-14см. Высокий 15-20см.
			8	Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и силы. Упражнение для укрепления мышц живота. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Усвоить правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Прыжки через скакалку.	5-150 4-140 3-125
			9	Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Упр. на пресс за 30сек. Д. 20-21раз.	
			10	Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин.	

				вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Кроссовый бег по пересеченной местности. Упр. на пресс за 30сек. Д. 20-21раз.	
			11	Учетный. Бег на результат 2000 м. Опрос по теории.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Бег 2000 м.	10.00 - высокий 11.00 - средний 12.00- низкий
Спортивный игры. 1.Создать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей. 2Создать условия для выполнения учащимися заданий по развитию физических способностей средствами спортивных игр. 3.Развивать учебно-познавательную компетенцию и	Баскетбол. 1.Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов. 2Совершенствовать технику ловли и передачи мяча. 3 Совершенствовать технику ведения мяча 4.Совершенствовать технику бросков мяча. 5.Совершенствовать технику защитных действий. 6.Совершенствовать технику	21 ч	12	Комплексный. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь перемещаться в стойке баскетболиста. Уметь передавать мяч различными способами в движении.	
			13	Комплексный. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь перемещаться в стойке баскетболиста. Уметь передавать мяч различными способами в движении.	

<p>вырабатывать умение творчески применять спортивные игры в практической деятельности</p>	<p>перемещений ,владения мячом. 7.Совершенствовать тактику игры. 8.Развивать координационные кондиционные способности средствами баскетбола.</p>		14	<p>Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Правила б/б.</p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия. Уметь вести мяч с высокой скоростью с изменением направления. Оценка техники ведения мяча</p>	
			15	<p>Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Правила б/б.</p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия. Уметь вести мяч с высокой скоростью с изменением направления. Оценка техники ведения мяча</p>	
			16	<p>Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в</p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия. Уметь вести мяч с высокой скоростью с изменением направления. Оценка техники ведения мяча</p>	

				<p>движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Правила б/б.</p>		
			17	<p>Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления .с сопротивлением защитника Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Правила б/б.</p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять броски от головы со средней дистанции. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением защитника.</p>	
			18	<p>Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления .с сопротивлением защитника Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Позиционное нападение со</p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять броски от головы со средней дистанции. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением защитника.</p>	

				сменой мест. Развитие координационных способностей. Правила б/б.		
			19	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления .с сопротивлением защитника Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Правила б/б.	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять броски от головы со средней дистанции. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением защитника.	
			20	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления .с сопротивлением защитника Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Правила б/б.	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять броски от головы со средней дистанции. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением защитника.	
			21	Совершенствования.	Применять в игре тактико-	

				<p>Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Оборудование б/б.</p>	<p>технические действия. Оценка техники броска двумя руками от головы.</p>	
			22	<p>Комплексный. Ведение мяча с изменением скорости и направления.с сопротивлением Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Выбивание и вырывание мяча Бросок после ведения в движении Бросок двумя от головы с средней дистанции с сопротивлением. Нападением быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных и кондиционных способностей.</p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять бросок после ведения на высокой скорости. Оценка техники передач мяча на точность</p>	
			23	<p>Комплексный. Передвижение и остановки игрока. Ведение</p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия.</p>	

				<p>мяча с изменением скорости и направления.с сопротивлением</p> <p>Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением.</p> <p>Бросок двумя от головы с средней дистанции с сопротивлением. Нападением быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных и кондиционных способностей.</p>	<p>Оценка техники Выбивания и вырывания мяча.</p>	
			24	<p>Комплексный. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления.с сопротивлением</p> <p>Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением.</p> <p>Бросок двумя от головы с средней дистанции с сопротивлением. Нападением быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных и кондиционных способностей.</p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия.</p> <p>Оценка техники Выбивания и вырывания мяча.</p>	
			25	<p>Комплексный. Передвижение и остановки игрока. Ведение</p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия.</p>	

			<p>мяча с изменением скорости и направления.с сопротивлением</p> <p>Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением.</p> <p>Бросок двумя от головы с средней дистанции с сопротивлением. Нападением быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных и кондиционных способностей.</p>	<p>Оценка техники Выбивания и вырывания мяча.</p>	
		26	<p>Совершенствования.</p> <p>Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.</p> <p>Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением.</p> <p>Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия.</p> <p>Оценка техники штрафного броска</p>	
		27	<p>Совершенствования.</p> <p>Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.</p> <p>Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением.</p> <p>Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие</p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия.</p> <p>Оценка техники штрафного броска</p>	

				координационных способностей.		
			28	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники штрафного броска	
			29	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники штрафного броска	
			30	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники штрафного броска	

			31	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники штрафного броска	
			32	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	Применять в игре тактико-технические действия.	
Гимнастика 1.Создать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей. 2.Выполнение учащимися заданий по развитию	Строевые упражнения в движении Ору с предметами и без предметов.. Висы и упоры Ритмическая гимнастика и аэробика 1.Обукчить строевым упражнениям в	8ч	33	Комплексный. Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. ОРУ без предметов. Вис углом. Подтягивание на низкой перекладине. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять изученные элементы Усвоить правила техники безопасности в разделе гимнастика. Подтягивание.	
			34	Совершенствования. Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по	Уметь выполнять изученные элементы. Демонстрировать упр. На	Д.21см.

<p>физических способностей средствами гимнастики.. 3.Развивать учебно-познавательную компетенцию и вырабатывать умение творчески применять гимнастические упражнения в практической деятельности.</p>	<p>движении. 2.Разучить комбинации упражнений с предметами и без предметов. 3.Учить технике висов и упоров. 4.Обучить комплексу ритмической гимнастики. 5.обучить комплексу упр. аэробики.</p>		<p>восемь. ОРУ без предметов. Вис углом. Подтягивание на низкой перекладине. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации . Основы биомеханики гимнастических упр.</p>	<p>гибкость. Упражнение на гибкость (наклон из положения сидя).</p>	
		35	<p>Совершенствования. Перестроение из одной колонны в колону по два, по четыре, по восемь .ОРУ без предметов. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей.</p>	<p>Уметь выполнять изученные элементы Уметь проводить ОРУ без предметов с одноклассниками. Вис углом. Демонстрация техники упр. На оценку.</p>	
		36	<p>Комплексный. Перестроение из одной колонны в колону по два, по четыре, по восемь.. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации .</p>	<p>Уметь выполнять изученные элементы. Индивидуальный комплекс ритмической гимнастики. Комплекс ритмической гимнастики на оценку.</p>	
		37	<p>Комплексный. Повороты на право, на лево, кругом в движении. ОРУ с предметами. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости.</p>	<p>Уметь выполнять изученные элементы Уметь выполнять базовые шаги аэробики. Базовые шаги аэробики. Низкий. По показу Средний. По жестам. Высокий. Самостоятельно.</p>	
		38	<p>Комплексный. Повороты на право, на лево, кругом в</p>	<p>Уметь выполнять изученные элементы .</p>	<p>Низкий 7-10раз. Средний 11-</p>

				движении. ОРУ с предметами. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости. Влияние гимнастических упр на телосложение, воспитание волевых качеств.	Уметь выполнять ОРУ с предметами. Подтягивание на низкой перекладине	14раз. Высокий 15 и более.
			39	Комплексный. Повороты на право, на лево, кругом в движении. ОРУ с предметами. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие координационных способностей и гибкости.	Уметь выполнять изученные элементы. Выполнение висов на технику.	
			40	Учетный. Перестроение из одной колоны в колону по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости.	Уметь выполнять изученные элементы. Уметь выполнять индивидуальный комплекс аэробики. Зачет по теории гимнастики. Выполнение висов на технику. Комплекс аэробики на оценку.	
	Акробатические упражнения Нетрадиционные виды гимнастики 1Обучить технике упражнения сед углом 2 Совершенствовать	6ч	41	Комплексный. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед. углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять изученные элементы. Уметь выполнять комплекс суставной гимнастики. Выполнение комплекса суставной гимнастики технически правильно за учителем	
			42	Совершенствования. Мост и	Уметь выполнять	

<p>технику ранее изученных упражнений 3Обучить технике акробатических комбинаций из ранее изученных упражнений 4Развивать координационные способности 5 Развивать силовые способности и силовую выносливость 6Развивать гибкость 7Создать условия для развития организаторских умений 8 Обучить комплексу суставной гимнастики 9Обучить базовым шагам степ аэробики</p>			<p>поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. (упражнения на бревне) .</p>	<p>комбинацию из 5 акробатических элементов. Уметь выполнять комплекс суставной гимнастики Выполнение акробатической связки 1 поэлементно с разбором техники каждого элемента Выполнять комплекс суставной гимнастики самостоятельно</p>	
		43	<p>Совершенствования. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад стойка на лопатках, полушпагат, равновесие Базовые шаги степ аэробики. Развитие силовых способностей.(упражнения в парах с сопротивлением) Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями</p>	<p>Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов 2. Уметь выполнять комплекс базовых шагов степ аэробики под руководством учителя. Выполнение акробатической связки 1 на оценку.</p>	
		44	<p>Совершенствования. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад стойка на лопатках, полушпагат, равновесие Базовые шаги степ аэробики. Развитие силовых</p>	<p>Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов 2. Уметь выполнять комплекс базовых шагов степ аэробики под руководством учителя. Выполнение акробатической связки 2 поэлементно с разбором техники каждого</p>	

				способностей.(упражнения в парах с сопротивлением) Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	элемента	
			45	Учетный. Равновесие на одной , выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов 2. Уметь выполнять комплекс базовых шагов степ аэробики самостоятельно. Выполнение акробатических упражнений на технику	
			46	Учетный. Равновесие на одной , выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Уметь выполнять комплекс суставной гимнастики. Выполнение акробатических упражнений на технику. Выполнения комплекса суставной гимнастики на технику.	
			47	Учетный. Равновесие на одной , выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных		

				способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений		
			48	Учетный. Равновесие на одной , выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений		
			49	Учетный. Равновесие на одной , выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений		
				2 полугодие		
Лыжная подготовка 1.Создать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной	Лыжные ходы: Уметь передвигаться: - попеременным двухшажным ходом, - попеременным	17ч	50	Комплексный. Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км. Инструктаж по Т.Б.	Уметь применять попеременно ходы передвигаясь по слабо пересеченной местности. Знать признаки утомления, переутомления и меры их предупреждения. Оказанное	

<p>оценке своих возможностей. 2.Создать условия для выполнения учащимися заданий по развитию физических способностей средствами лыжной подготовки. 3.Развивать учебно-познавательную компетенцию и вырабатывать умение творчески применять лыжную подготовку в практической деятельности.</p>	<p>четырёх шажным ходом, - одновременным двухшажным ходом, - одновременным одношажным ходом, - одновременным бесшажным ходом, - переходить с одновременных ходов на попеременные, - преодолевать подъемы и препятствия, - проходить дистанцию до 5 км.</p>			первой помощи при травмах и обморожениях.	
		51	Комплексный. Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км. Оценка техники попеременного четырех шажного хода. Развитие выносливости.	Уметь применять попеременно ходы передвигаясь по слабо пересеченной местности.	
		52	Комплексный. Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км.соревнования по лыжным гонкам 1 км. Развитие выносливости.	Уметь применять попеременно ходы передвигаясь по слабо пересеченной местности. 1 км.	5- 5,30 4- 6,00 3- 6,30
		53	Комбинированный. Прохождение дистанции 3 км.используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости.	Уметь менять ритм движений переходя с хода на ход не сбивая темпа. Уметь преодолевать неровности пересекающие склон.	
		54	Комбинированный. Прохождение дистанции 3 км.используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости.	Уметь менять ритм движений переходя с хода на ход не сбивая темпа. Уметь преодолевать неровности пересекающие склон.	

			55	Комбинированный. Прохождение дистанции 3 км.используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости.	Уметь менять ритм движений переходя с хода на ход не сбивая темпа. Уметь преодолевать неровности пересекающие склон. Оценка техники перехода с одного хода на другой	
			56	Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	Знать правила соревнований по лыжным гонкам. Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.	
			57	Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	Знать правила соревнований по лыжным гонкам. Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.	
			58	Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.	
			59	Комбинированный.	Уметь проходить короткие	

				Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.	
			60	Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.	
			61	Комбинированный. Прохождение дистанции 5 км. применяя ранее изученные лыжные ходы по слабо пересеченной местности.	Уметь применять переход с одновременных ходов на попеременные ходы.	
			62	Комбинированный. Прохождение дистанции 5 км. применяя ранее изученные лыжные ходы по слабо пересеченной местности.	Уметь применять переход с одновременных ходов на попеременные ходы.	
			63	Учетный. Соревнования по лыжным гонкам 2 км. Преодоление подъемов и препятствий во время спусков на крутом склоне.	Уметь преодолевать подъемы и спуски. 2 км.:	5- 18,3 4- 19,0 3- 20,0
Спортивные игры 1.Создать условия	Волейбол 1.Совершенствовать технику	21 ч	64	Комплексный. Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в	Уметь выполнять стойку игрока и перемещение в стойке с поворотами.	

<p>для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей.</p> <p>2.Создать условия для выполнения учащимися заданий по развитию физических способностей средствами спортивных игр.</p> <p>3.Развивать учебно-познавательную компетенцию и вырабатывать умение творчески применять спортивные игры в практической деятельности.</p>	<p>передвижений.</p> <p>2.Совершенствовать технику поворотов.</p> <p>3.Совершенствовать технику поворотов и стоек.</p> <p>4. Совершенствовать технику приемов и передач</p> <p>5.Совершенствовать технику подачи мяча. 6. Совершенствовать технику нападающего удара</p> <p>7. Совершенствовать технику защитных действий.</p> <p>8.Совершенствовать тактику игры.</p>		<p>прах. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.</p>	<p>Уметь выполнять верхнюю передачу в парах</p> <p>Знать правила ТБ</p>	
		65	<p>Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в прах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей.</p>	<p>Уметь выполнять верхнюю передачу со сменой мест.</p> <p>Уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками.</p>	
		66	<p>Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в прах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей.</p>	<p>Уметь выполнять верхнюю передачу со сменой мест.</p> <p>Уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками.</p>	
		67	<p>Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в прах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние игровых упражнений на</p>	<p>Уметь выполнять верхнюю передачу со сменой мест.</p> <p>Уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками.</p>	

				развитие координационных и кондиционных способностей.		
			68	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача .Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Влияние игровых упражнений на воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры в волейболе.	Уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками со сменой мест на оценку. Уметь выполнять прямую верхнюю подачу Знать о влиянии спортивных игр на организм человека. Оценка техники приема мяч снизу двумя руками	
			69	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками спиной к партнеру. Прием мяча снизу двумя руками со сменой места. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила игры в волейболе	Применять в игре тактико-технические действия Уметь выполнять прямую верхнюю подачу на оценку. Усвоить основные правила игры в волейбол. Оценка техники прямой верхней подачи.	
			70	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками спиной к партнеру. Прием мяча снизу двумя руками со сменой места. Прямой	Применять в игре тактико-технические действия Уметь выполнять прямую верхнюю подачу на оценку. Усвоить основные правила игры в волейбол. Оценка	

				нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила игры в волейболе	техники прямой верхней подачи.	
			71	Комплексный. Верхняя передача мяча двумя руками .спиной к партнеру Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять верхнюю передачу спиной к партнеру. Оценка техники верхней передачи спиной к партнеру.	
			72	Комплексный. Верхняя передача мяча двумя руками .спиной к партнеру Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять верхнюю передачу спиной к партнеру. Оценка техники верхней передачи спиной к партнеру.	
			73	Совершенствования. Передачи и приемы мяча в парах через сетку с перемещением Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники приема и передачи мяча через сетку в парах с перемещением	

			74	Совершенствования. Передачи и приемы мяча в парах через сетку с перемещением Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники приема и передачи мяча через сетку в парах с перемещением	
			75	Совершенствования. Прием мяча отраженного от сетки. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять нападающий удар. Оценка техники приема мяча отраженного от сетки	
			76	Совершенствования. Прием мяча отраженного от сетки. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять нападающий удар. Оценка техники приема мяча отраженного от сетки	
			77	Совершенствования. Верхняя передача мяча двумя руками Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники нападающего удара.	

				удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.		
			78	Совершенствования. Верхняя передача мяча двумя руками Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники нападающего удара.	
			79	Комплексный. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять одиночный блок. Оценка техник верхней прямой подачи на точность	
			80	Комплексный. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять одиночный блок. Оценка техник верхней прямой подачи на точность	
			81	Совершенствования. Стойки и	Применять в игре тактико-	

				<p>передвижение игрока. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>технические действия.</p>	
			82	<p>Совершенствования. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия. Оценить умения применять технические приемы в учебной игре.</p>	
			83	<p>Совершенствования. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия. Оценить умения применять технические приемы в учебной игре.</p>	
			84	<p>Совершенствования. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар.</p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия. Знать основы теории по волейболу. Оценить умения применять технические приемы в</p>	

				Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	учебной игре. Зачет по теории.	
Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	13 ч	85	Комплексный. Бег 15 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и гибкости. Правила соревнований по кроссу.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Выполнять упр. на гибкость.	
			86	Комплексный. Бег 15 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и гибкости. Правила соревнований по кроссу.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Выполнять упр. На гибкость. Упражнение на гибкость.	Низкий Д. 7см. Средней 12-14см. Высокий 15-20см.
			87	Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и силы. Упражнение для укрепления мышц живота. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Усвоить правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Прыжки через скакалку:	5-150 4-140 3-125
			88	Комплексный. Бег 20 мин.	Уметь пробегать в	

			преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и силы. Упражнение для укрепления мышц живота. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Усвоить правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Прыжки через скакалку:	
		89	Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Упр. на пресс за 30сек. Д. 20-21раз.	
		90	Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Упр. на пресс за 30сек. Д. 20-21раз.	
		91	Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Упр. на пресс за 30сек. Д. 20-21раз.	

			средние и длинные дистанции.			
			92	Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Упр. на пресс за 30сек. Д. 20-21раз.	
			93	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции. Текущий.	
			94	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции. Текущий.	
			95	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат. Спортивные игры.	Бег 2000 м.:	«5» - 10,00; «4» - 11,30; «3» - 12,30
			96	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100	Корректировка техники бега	

				медленно. Спортивные игры.		
			97	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	
			98	Учетный. Бег на результат 2000 м. Опрос по теории.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Бег 2000 м.	10.00- высокий 11.00- средний 12.00- низкий
Легкая атлетика	Спринтерский бег, Прыжок в высоту Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом перешагивания. 1.Разбег. 2.Отталкивание. 3Фаза полета. 4.Приземление. Метание гранаты.	9ч	99	Комплексный. Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.. Специальные беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь выполнять технику разбега.	
			100	Комплексный. Низкий старт 30м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.. Специальные беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах. Комплексный. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь выполнять технику разбега. Бег 100м.	Низкий 17.5-17.1 Средний 17.0-16.6 Высокий 16.5
			101-104	Комплексный. Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь	

				<p>высоту с 11-13 шагов разбега.. Специальные беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах. Комплексный. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега Уметь метать гранату с разбега на дальность</p>	
			105-107	<p>Комплексный. Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.. Специальные беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах. Учетный. Прыжок в высоту (техника). Развитие скоростно-силовых качеств Комплексный. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега Уметь метать гранату с разбега на дальность.</p>	<p>Низкий Д.12-17м. Средний18-22м. Высокий-23</p>

На прохождение программы отводится 105 часа (в неделю 3 часа).

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

Раздел программы (цели).	Тема урока (задачи)	Кол-во часов	№ урока	Содержание учебного материала	Уровни усвоения (виды контроля)	Примечание
<i>Легкая атлетика</i>	Спринтерский бег	3 ч	1	Вводный. Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег.упраж. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упраж.	Пробежать с максимальной скоростью 100 м.	
			2	Комплексный Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упраж.	Пробежать с максимальной скоростью 100 м.	
			3	Учетный Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	Пробежать с максимальной скоростью 100 м.	5- 13.1 4- 13.5 3- 14.3
	Прыжок в длину Метание	3ч	4	Комплексный Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.. Отталкивание. Челночный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Многоскоки. Развитие скоростно-	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	

				силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями .Метание гранаты из разных положений. Правила соревнований по метаниям.		
			5	Комплексный Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.. Отталкивание. Метание гранаты на дальность с разбега. Челночный бег. Спец. беговые упраж. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	
			6	Учетный. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Прыжок 5-460 4-430 3-410 Метание 5- 36 м 4- 32 м 3-28 м
Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	5 ч	7	Комплексный Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Пробегать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	
			8	Совершенствования	Пробегать в	

				Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	
			9	Совершенствования Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Пробегать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	
			10	Совершенствования Бег 25 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Пробегать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	
			11	Учетный Бег на результат 3000 м. Опрос по теории.	Пробегать в равномерном темпе 25 мин. Преодолевать во время кросса препятствия.	5- 13.00 4-14.00 3.15.00
Спортивные игры.	Баскетбол	21 ч	12	Комплексный. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	

				Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
		13	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
		14	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
		15	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		

			скоростно-силовых качеств.		
		16	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
		17	Комплексный. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
		18	Комплексный. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Нападение против зонной защиты.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	

			Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
		19	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
		20	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре техника выполнения передач мяча	
		21	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.с сопротивлением.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	

				Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
		22	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
		23	Комплексный. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального.. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
		24	Комплексный. Совершенствование	Уметь выполнять		

			<p>перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального.. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>тактико-технические действия в игре</p>	
		25	<p>Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального.. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Уметь выполнять тактико-технические действия в игре</p>	
		26	<p>Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов ведение бросок.</p>	<p>Уметь выполнять тактико-технические действия в игре Техника выполнения ведения</p>	

				Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
		27	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов ведения бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
		28	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов ведения бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		

			29	<p>Комплексный. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Уметь выполнять тактико-технические действия в игре Техника выполнение броска в прыжке</p>	
			30	<p>Комплексный. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Уметь выполнять тактико-технические действия в игре Техника выполнение броска в прыжке</p>	
			31-32	<p>Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов ведение бросок. Индивидуальные действия в защите</p>	<p>Уметь выполнять тактико-технические действия в игре</p>	

				(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
			33-34	Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов ведения бросков. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
<i>Гимнастика</i>	Висы и упоры Лазанье.	8ч	35	Комплексный. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазанье по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять элементы на перекладине. Лазать по канту в два приема. Выполнять строевые упражнения.	
			36	Совершенствования. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять элементы на перекладине. Лазать по канту в два приема. Выполнять строевые упражнения.	

				Подтягивание на перекладине. Развитие силы.		
			37	Совершенствования. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазанье по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на перекладине. Лазать по канту в два приема Выполнять строевые упражнения.	
			38	Совершенствования. Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату в два приема.на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на перекладине. Лазать по канту в два приема Выполнять строевые упражнения.	
			39	Совершенствования. Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату в два приема.на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на перекладине. Лазать по канту в два приема Выполнять строевые упражнения.	
			40	Совершенствования. Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической	Уметь выполнять элементы на перекладине. Лазать по	

				скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату в два приема.на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	канту в два приема Выполнять строевые упражнения.	
			41	Совершенствования. Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату в два приема.на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на перекладине. Лазать по канту в два приема Выполнять строевые упражнения.	
			42	Учетный. Подтягивание на перекладине. Лазанье по канату на скорость.	Уметь выполнять элементы на перекладине. Лазать по канту в два приема Выполнять строевые упражнения. Подтягивание. Лазание 6м	Подтягивание 12 р-5, 10р -4, 7р- 3. Лазание 6м: 10с-5 11с-4 12с –3
	Акробатические упражнения Опорный прыжок	6ч	43	Комплексный. ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.	
			44	Совершенствования. ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических	

				Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	элементов. Опорный прыжок через коня.	
			45	Совершенствования. ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.	
			46	Совершенствования. ОРУ с предметами. Комбинация :длинный кувырок вперед, Стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад,. поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.	
			47	Совершенствования. ОРУ с предметами. Комбинация :длинный кувырок вперед, Стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад,. поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.	
			48	Учетный. Выполнение комбинации. Прыжок через коня.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.	

					Оценивается техника выполнения	
			49	Учетный. Выполнение комбинации. Прыжок через коня.	Выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Опорный прыжок через коня. Оценивается техника выполнения	
				2 полугодие		
<i>Лыжная подготовка</i>	Лыжные ходы	17ч	50	Комплексный. Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км. Инструктаж по Т.Б.	Уметь применять попеременные ходы передвигаясь по слабо пересеченной местности. Знать признаки утомления, переутомления и меры их предупреждения. Оказанное первой помощи при травмах и обморожениях.	
			51	Комплексный. Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км. Оценка техники попеременного четырех шажного хода. Развитие выносливости.	Уметь применять попеременные ходы передвигаясь по слабо пересеченной местности.	
			52	Комплексный. Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км.соревнования по лыжным гонкам 1 км. Развитие выносливости.	Уметь применять попеременные ходы передвигаясь по слабо пересеченной местности. 1 км.	5 - 5,30 4- 6,00 3- 6,30

			53	Комбинированный. Прохождение дистанции 3 км.используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости.	Уметь менять ритм движений переходя с хода на ход не сбивая темпа. Уметь преодолевать неровности пересекающие склон.	
			54	Комбинированный. Прохождение дистанции 3 км.используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости.	Уметь менять ритм движений переходя с хода на ход не сбивая темпа. Уметь преодолевать неровности пересекающие склон.	
			55	Комбинированный. Прохождение дистанции 3 км.используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости.	Уметь менять ритм движений переходя с хода на ход не сбивая темпа. Уметь преодолевать неровности пересекающие склон.	
			56	Комбинированный. Прохождение дистанции 3 км.используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости.	Уметь менять ритм движений переходя с хода на ход не сбивая темпа. Уметь преодолевать неровности пересекающие склон. Оценка техники перехода с одного хода на другой	

			57	Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	Знать правила соревнований по лыжным гонкам. Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.	
			58	Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.	
			59	Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.	
			60	Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.	
			61-62	Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.	

			63-64	Комбинированный. Прохождение дистанции 5 км. применяя ранее изученные лыжные ходы по слабо пересеченной местности.	Уметь применять переход с одновременных ходов на попеременные ходы.	
			65-66	Учетный. Соревнования по лыжным гонкам 2 км. Преодоление подъемов и препятствий во время спусков на крутом склоне.	Уметь преодолевать подъемы и спуски. 2 км.:	5- 18,3 4- 19,0 3- 20,0
Спортивные игры	Волейбол	19 ч	67	Комплексный Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
			68	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
			69	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	

			качеств.			
			70	Совершенствования Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
			71	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
			72	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
			73	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	

			скоростно-силовых качеств.		
		74	Комплексный. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре. Техника выполнения передач мяча	
		75	Комплексный. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре. Техника выполнения передач мяча	
		76	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	

			77	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
			78	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
			79	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
			80	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание	Уметь выполнять тактико-технические	

			<p>приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>действия в игре</p>	
		81	<p>Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь выполнять тактико-технические действия в игре</p>	
		82	<p>Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь выполнять тактико-технические действия в игре</p>	
		83	<p>Комплексный. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая</p>	<p>Уметь выполнять тактико-технические действия в игре. Техника выполнения</p>	

				подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	подач мяча	
			84	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	
			85	Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре. Техника выполнения нападающего удара	

Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	10 ч	86	Комплексный. Бег 15 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и гибкости. Правила соревнований по кроссу.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Выполнять упр. На гибкость. Упражнение на гибкость.	
			87	Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и силы. Упражнение для укрепления мышц живота. Прыжки через скакалку. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Усвоить правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Прыжки через скакалку.	
			88	Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и силы. Упражнение для укрепления мышц живота. Прыжки через скакалку. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Бег 100 м.:	5- 13.1 4- 13.5 3- 14.3
			89	Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	

				<p>Развитие выносливости и силы. Упражнение для укрепления мышц живота. Прыжки через скакалку. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.</p>		
		90	<p>Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и силы. Упражнение для укрепления мышц живота. Прыжки через скакалку. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.</p>			
		91	<p>Совершенствование. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).</p>	<p>Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции</p>		
		92	<p>Совершенствование. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м.</p>	<p>Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).</p>		

				Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).		
			93	Совершенствование. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать метание гранаты с разбега	
			94	Комплексный. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. Уметь демонстрировать технику низкого старта	
			95	Комплексный. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Бег 3000 м.	5- 13.00 4-14.00 3.15.00
<i>Легкая атлетика</i>	Спринтерский бег, Прыжок в высоту Совершенствовать технику прыжка в	5ч	96	Комплексный. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать	

	<p>высоту с разбега способом перешагивания.</p> <p>1.Разбег.</p> <p>2.Отталкивание.</p> <p>3Фаза полета.</p> <p>4.Приземление.</p>		97	Комплексный. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать	5- 13.1 4- 13.5 3- 14.3
			98	Комплексный. Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.. Специальные беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах.		
			99	Комплексный. Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.. Специальные беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь выполнять технику разбега	Уметь метать
			100-102	Комплексный. Низкий старт 100м. Бег по дистанции 70-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.. Специальные беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь выполнять технику разбега.	

На прохождении программы отводится 102 часа (в неделю 3 часа).

Календарно - тематическое планирование по физической культуре 11 класса (девушки)

Раздел программы (цели).	Тема урока (задачи)	Кол-во часов	№ урока	Содержание учебного материала	Уровни усвоения (виды контроля)	Примечание
<p>Легкая атлетика</p> <p>1.Создать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей.</p> <p>2.Создать условия для выполнения учащимися заданий по развитию физических способностей средствами легкой атлетики.</p> <p>3.Развивать учебно-познавательную компетенцию и вырабатывать умение творчески применять легкоатлетические упражнения в беге,</p>	<p>Спринтерский бег</p> <p>1.Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.</p> <p>А)Низкий старт.</p> <p>Б)Стартовый разгон. В)Бег по дистанции. Г)Финиширование.</p>	3 ч	1	Вводный. Низкий старт 30м.Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Эстафетный бег. Спец. бег. упраж. Развитие силовых качеств. Развитие скоростных качеств. Бег 30м на результат. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат. Знать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Знать основы механизма энергообеспечения л\а упр. Бег 30м.	Низкий Д 6.1 и ниже Средний5.9-5.3 Высокий4.8-5.2
			2	Комплексный. Бег по дистанции (по прямой и по повороту)70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег 3 x 10м. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать спортивным бегом по прямой и по повороту (100-150м.) с максимальной скоростью. Уметь пробегать челночный бег 3x10м. с максимальной скоростью на результат. Челночный бег 3x10м.	Низкий Д.9.6 и выше Средний9.3-8.7 Высокий8.6 и выше
			3	Учетный. Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта Демонстрировать технику передачи эстафетной палочки. Бег 100м.	Низкий Д.17.5-17.1 Средний17.0-16.6 Высокий16.5
	Прыжок в длину	3 ч	4	Комплексный. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Знать все фазы прыжка в длину с разбега. Уметь выполнять и	Низкий.Д160-169 Средний170-190

прыжках и метаниях в практической деятельности.	ь технику прыжка в длину с разбега. А) Разбег. Б) Отталкивание. В) Полет. Г) приземление. Метание Совершенствовать технику метания гранаты. А) В цель. Б) На дальность.			с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Спец. беговые упр. Спец. Прыжковые упр. Развитие скоростно-силовых качеств .Прыжок в длину с места толчком с двух ног. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	подбирать разбег. Освоить спец. Прыжковые упр. Уметь прыгать прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с места.	Высокий 191-210
			5	Учетный. Прыжок в длину на результат. Метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. ОРУ. Спец. Упр. Для метания гранаты.. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Вис на согнутых руках. Правила соревнований по метанию гранаты.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега.	Высокий 371- 390 см Средний 351-370 Низкий 350 и ниже
			6	Учетный. Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.	Уметь метать гранату на дальность с разбега на результат. Демонстрировать знания правил по метанию гранаты и мяча.. Метание гранаты.	5-26 4-23 3-18
Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	5 ч	7	Комплексный. Бег 15 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и гибкости.	Уметь пробежать в равномерном темпе 15 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Выполнять упр. На гибкость. Упражнение на гибкость.	Низкий Д. 7см. Средней 12-14см. Высокий 15-20см.

			Правила соревнований по кроссу.		
		8	Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и силы. Упражнение для укрепления мышц живота. Прыжки через скакалку. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Усвоить правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Прыжки через скакалку.	5-150 4-140 3-125
		9	Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Упр. на пресс за 30сек. Д. 20-21раз.	
		10	Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Упр. на пресс за 30сек. Д. 20-21раз.	

			11	Учетный. Бег на результат 2000 м. Опрос по теории.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Бег 2000 м.	10.00 - высокий 11.00 - средний 12.00- низкий
Спортивные игры 1.Создать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей. 2Создать условия для выполнения учащимися заданий по развитию физических способностей средствами спортивных игр. 3.Развивать учебно-познавательную компетенцию и вырабатывать умение творчески применять спортивные игры в практической деятельности	Баскетбол. 1.Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов. 2Совершенствовать технику ловли и передачи мяча. 3 Совершенствовать технику ведения мяча 4.Совершенствовать технику бросков мяча. 5.Совершенствовать технику защитных действий. 6.Совершенствовать технику перемещений ,владения мячом. 7.Совершенствовать тактику игры. 8.Развивать координационные кондиционные	23 ч	12	Комплексный. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь перемещаться в стойке баскетболиста. Уметь передавать мяч различными способами в движении.	
			13	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Правила б/б.	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь вести мяч с высокой скоростью с изменением направления. Оценка техники ведения мяча	
			14	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления .с	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять броски от головы со средней дистанции. Оценка техники ведения мяча с	

	способности средствами баскетбола.			сопротивлением защитника Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Правила б/б.	сопротивлением защитника.	
			15	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления .с сопротивлением защитника Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Правила б/б.	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять броски от головы со средней дистанции. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением защитника.	
			16	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления .с сопротивлением защитника Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять броски от головы со средней дистанции. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением защитника.	

				от головы с средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Правила б/б.		
		17	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления .с сопротивлением защитника Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Правила б/б.	Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять броски от головы со средней дистанции. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением защитника.		
		18	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Оборудование	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники броска двумя руками от головы.		

			б/б.			
			19	<p>Комплексный. Ведение мяча с изменением скорости и направления. с сопротивлением Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением.</p> <p>Выбивание и вырывание мяча</p> <p>Бросок после ведения в движении Бросок двумя от головы с средней дистанции с сопротивлением. Нападением быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных и кондиционных способностей.</p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия.</p> <p>Уметь выполнять бросок после ведения на высокой скорости.</p> <p>Оценка техники передач мяча на точность</p>	
			20	<p>Комплексный. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. с сопротивлением Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя от головы с средней дистанции с сопротивлением. Нападением быстрым прорывом. Развитие координационных</p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники Выбивания и вырывания мяча.</p>	

				способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных и кондиционных способностей.		
		21	Комплексный. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. с сопротивлением Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя от головы с средней дистанции с сопротивлением. Нападением быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных и кондиционных способностей.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники Выбивания и вырывания мяча.		
		22	Комплексный. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. с сопротивлением Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя от головы с средней дистанции с сопротивлением. Нападением быстрым	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники Выбивания и вырывания мяча.		

				прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных и кондиционных способностей.		
			23	Комплексный. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. с сопротивлением Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя от головы с средней дистанции с сопротивлением. Нападением быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных и кондиционных способностей.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники Выбивания и вырывания мяча.	
			24	Комплексный. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. с сопротивлением Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя от головы с средней	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники Выбивания и вырывания мяча.	

				дистанции с сопротивлением. Нападением быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных и кондиционных способностей.		
			25	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники штрафного броска	
			26	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники штрафного броска	
			27	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники штрафного броска	

				Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.		
		28	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники штрафного броска		
		29	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники штрафного броска		
		30	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники штрафного броска		

				Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.		
			31-32	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники штрафного броска	
			33-34	Совершенствования. Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	Применять в игре тактико-технические действия.	
Гимнастика 1.Создать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей.	Строевые упражнения в движении Ору с предметами и без предметов.. Висы и упоры Ритмическая гимнастика и	8ч	35	Комплексный. Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. ОРУ без предметов. Вис углом. Подтягивание на низкой перекладине. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых	Уметь выполнять изученные элементы Усвоить правила техники безопасности в разделе гимнастика. Подтягивание.	Низкий Д.6 и ниже. Средний 13-16раз Высокий 16 и выше

<p>2.Выполнение учащимися заданий по развитию физических способностей средствами гимнастики..</p> <p>3.Развивать учебно-познавательную компетенцию и вырабатывать умение творчески применять гимнастические упражнения в практической деятельности.</p>	<p>аэробика</p> <p>1.Обучить строевым упражнениям в движении.</p> <p>2.Разучить комбинации упражнений с предметами и без предметов.</p> <p>3.Учить технике висов и упоров.</p> <p>4.Обучить комплексу ритмической гимнастики.</p> <p>5.обучить комплексу упр. аэробики.</p>		способностей. Инструктаж по ТБ.		
		36	<p>Совершенствования.</p> <p>Перестроение из одной колоны в колону по два, по четыре, по восемь. ОРУ без предметов. Вис углом. Подтягивание на низкой перекладине. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации .</p> <p>Основы биомеханики гимнастических упр.</p>	<p>Уметь выполнять изученные элементы.</p> <p>Демонстрировать упр. На гибкость. Упражнение на гибкость (наклон из положения сидя).</p> <p>Д.21см.</p>	
		37	<p>Совершенствования.</p> <p>Перестроение из одной колоны в колону по два, по четыре, по восемь .ОРУ без предметов. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей.</p>	<p>Уметь выполнять изученные элементы</p> <p>Уметь проводить ОРУ без предметов с одноклассниками. Вис углом. Демонстрация техники упр. На оценку.</p>	
		38	<p>Комплексный. Перестроение из одной колоны в колону по два, по четыре, по восемь..</p> <p>Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации .</p>	<p>Уметь выполнять изученные элементы.</p> <p>Индивидуальный комплекс ритмической гимнастики. Комплекс ритмической гимнастики на оценку.</p>	
		39	<p>Комплексный. Повороты на право, на лево, кругом в движении. ОРУ с предметами. Вис</p>	<p>Уметь выполнять изученные элементы</p> <p>Уметь выполнять базовые шаги аэробики. Базовые шаги</p>	

				прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости.	аэробики. Низкий. По показу Средний. По жестам. Высокий. Самостоятельно.	
			40	Комплексный. Повороты на право, на лево, кругом в движении. ОРУ с предметами. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости . Влияние гимнастических упр на телосложение ,воспитание волевых качеств.	Уметь выполнять изученные элементы . Уметь выполнять ОРУ с предметами. Подтягивание на низкой перекладине:	5-15 4-11 3-7
			41	Комплексный. Повороты на право, на лево, кругом в движении. ОРУ с предметами. Вис прогнувшись. Аэробика . Развитие координационных способностей и гибкости.	Уметь выполнять изученные элементы Выполнение висов на технику.	
			42	Учетный. Перестроение из одной колоны в колону по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости.	Уметь выполнять изученные элементы. Уметь выполнять индивидуальный комплекс аэробики. Зачет по теории гимнастики. Выполнение висов на технику. Комплекс аэробики на оценку.	
	Акробатические	6ч	43	Комплексный. Мост и	Уметь выполнять изученные	

<p>упражнения Нетрадиционные виды гимнастики 1Обучить технике упражнения сед углом 2 Совершенствовать технику ранее изученных упражнений 3Обучить технике акробатических комбинаций из ранее изученных упражнений 4Развивать координационные способности 5 Развивать силовые способности и силовую выносливость 6Развивать гибкость 7Создать условия для развития организаторских умений 8 Обучить комплексу суставной</p>				<p>поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед. углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей .</p>	<p>элементы. Уметь выполнять комплекс суставной гимнастики. Выполнение комплекса суставной гимнастики технически правильно за учителем</p>	
			44	<p>Совершенствования. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. (упражнения на бревне) .</p>	<p>Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Уметь выполнять комплекс суставной гимнастики Выполнение акробатической связки 1 поэлементно с разбором техники каждого элемента Выполнять комплекс суставной гимнастики самостоятельно</p>	
			45	<p>Совершенствование. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад стойка на лопатках, полушпагат, равновесие Базовые шаги степ аэробики. Развитие силовых способностей.(упражнения в парах с сопротивлением) Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями</p>	<p>Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов Уметь выполнять комплекс базовых шагов степ аэробики под руководством учителя. Выполнение акробатической связки 1 на оценку.</p>	
			46	<p>Совершенствования. Мост и поворот в упор стоя на одном</p>	<p>Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов</p>	

	гимнастики 9Обучить базовым шагам степ аэробики			<p>колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад стойка на лопатках, полушпагат, равновесие</p> <p>Базовые шаги степ аэробики. Развитие силовых способностей.(упражнения в парах с сопротивлением)</p> <p>Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями</p>	<p>Уметь выполнять комплекс базовых шагов степ аэробики под руководством учителя. Выполнение акробатической связки 2 поэлементно с разбором техники каждого элемента</p>	
			47	<p>Комплексный. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, полушпагат, равновесие</p> <p>Базовые шаги степ аэробики. Развитие силовых способностей.(упражнения в парах с сопротивлением)</p> <p>Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями</p>	<p>Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов</p> <p>Уметь выполнять комплекс базовых шагов степ аэробики самостоятельно</p> <p>Выполнение акробатических упражнений на технику</p>	
			48 49	<p>Учетный. Равновесие на одной , выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие</p>	<p>Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов.</p> <p>Уметь выполнять комплекс суставной гимнастики</p> <p>Выполнение акробатических упражнений на технику.</p>	

				<p>координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений</p> <p>2 полугодие</p>	<p>Выполнения комплекса суставной гимнастики на технику.</p>	
<p>Лыжная подготовка 1.Создать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей. 2.Создать условия для выполнения учащимися заданий по развитию физических способностей средствами лыжной подготовки. 3.Развивать учебно-познавательную компетенцию и вырабатывать умение творчески применять</p>	<p>Лыжные ходы: Уметь передвигаться: - попеременным двухшажным ходом, - попеременным четырех шажным ходом, - одновременным двухшажным ходом, - одновременным одношажным ходом, - одновременным бесшажным ходом, - переходить с одновременных ходов на попеременные, - преодолевать подъемы и припятствия, - проходить дистанцию до 5</p>	17ч	50	<p>Комплексный. Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км. Инструктаж по Т.Б.</p>	<p>Уметь применять попеременные ходы передвигаясь по слабо пересеченной местности. Знать признаки утомления, переутомления и меры их предупреждения. Оказанное первой помощи при травмах и обморожениях.</p>	
			51	<p>Комплексный. Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км. Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Развитие выносливости.</p>	<p>Уметь применять попеременные ходы передвигаясь по слабо пересеченной местности.</p>	
			52	<p>Комплексный. Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км. соревнования по лыжным гонкам 1 км. Развитие выносливости.</p>	<p>Уметь применять попеременные ходы передвигаясь по слабо пересеченной местности. 1 км.</p>	<p>5 - 5,30 4- 6,00 3- 6,30</p>
			53	<p>Комбинированный. Прохождение дистанции 3 км. используя переход с попеременных ходов на</p>	<p>Уметь менять ритм движений переходя с хода на ход не сбивая темпа. Уметь преодолевать неровности</p>	

лыжную подготовку в практической деятельности.	км.		одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости.	пересекающие склон.	
		54	Комбинированный. Прохождение дистанции 3 км. используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости.	Уметь менять ритм движений переходя с хода на ход не сбивая темпа. Уметь преодолевать неровности пересекающие склон.	
		55	Комбинированный. Прохождение дистанции 3 км. используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости.	Уметь менять ритм движений переходя с хода на ход не сбивая темпа. Уметь преодолевать неровности пересекающие склон.	
		56	Комбинированный. Прохождение дистанции 3 км. используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости.	Уметь менять ритм движений переходя с хода на ход не сбивая темпа. Уметь преодолевать неровности пересекающие склон. Оценка техники перехода с одного хода на другой	

			57	Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	Знать правила соревнований по лыжным гонкам. Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.	
			58	Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.	
			59	Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.	
			60	Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.	
			61-62	Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя	Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.	

				переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.		
			63-64	Комбинированный. Прохождение дистанции 5 км. применяя ранее изученные лыжные ходы по слабо пересеченной местности.	Уметь применять переход с одновременных ходов на попеременные ходы.	5- 18,3 4- 19,0 3- 20,0
			65-66	Учетный. Соревнования по лыжным гонкам 2 км. Преодоление подъемов и препятствий во время спусков на крутом склоне.	Уметь преодолевать подъемы и спуски. 2 км.:	
Спортивные игры 1.Создать условия для воспитания учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей. 2Создать условия для выполнения учащимися заданий по развитию физических способностей	Волейбол 1.Совершенствовать технику передвижений. 2.Совершенствовать технику поворотов. 3.Совершенствовать технику поворотов и стоек. 4. Совершенствовать технику приемов и передач 5.Совершенствовать технику подачи	19ч	67	Комплексный. Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в прах. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять стойку игрока и перемещение в стойке с поворотами. Уметь выполнять верхнюю передачу в парах Знать правила ТБ	
			68	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в прах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние игровых упражнений на развитие	Уметь выполнять верхнюю передачу со сменой мест. Уметь выполнять прием мяча с низу двумя руками.	

<p>средствами спортивных игр.</p> <p>3.Развивать учебно-познавательную компетенцию и вырабатывать умение творчески применять спортивные игры в практической деятельности.</p>	<p>мяча. 6. Совершенствовать технику нападающего удара</p> <p>7. Совершенствовать технику защитных действий.</p> <p>8.Совершенствовать тактику игры.</p>		<p>координационных и кондиционных способностей.</p>		
		69	<p>Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в прах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей.</p>	<p>Уметь выполнять верхнюю передачу со сменой мест. Уметь выполнять прием мяча с низу двумя руками.</p>	
		70	<p>Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача .Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Влияние игровых упражнений на воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры в волейболе.</p>	<p>Уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками со сменой мест на оценку. Уметь выполнять прямую верхнюю подачу Знать о влиянии спортивных игр на организм человека. Оценка техники приема мяч снизу двумя руками</p>	
		71	<p>Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками спиной к партнеру. Прием мяча снизу двумя руками со сменой места.</p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия Уметь выполнять прямую верхнюю подачу на оценку. Усвоить основные правила игры в волейбол. Оценка</p>	

			<p>Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила игры в волейболе</p>	<p>техники прямой верхней подачи.</p>	
		72	<p>Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками спиной к партнеру. Прием мяча снизу двумя руками со сменой места. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила игры в волейболе</p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия Уметь выполнять прямую верхнюю подачу на оценку. Усвоить основные правила игры в волейбол. Оценка техники прямой верхней подачи.</p>	
		73	<p>Комплексный. Верхняя передача мяча двумя руками .спиной к партнеру Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять верхнюю передачу спиной к партнеру. Оценка техники верхней передачи спиной к партнеру.</p>	
		74	<p>Комплексный. Верхняя передача мяча двумя руками</p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия. Уметь</p>	

			<p>.спиной к партнеру Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>выполнять верхнюю передачу спиной к партнеру. Оценка техники верхней передачи спиной к партнеру.</p>	
		75	<p>Совершенствования. Передачи и приемы мяча в парах через сетку с перемещением Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники приема и передачи мяча через сетку в парах с перемещением</p>	
		76	<p>Совершенствования. Передачи и приемы мяча в парах через сетку с перемещением Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники приема и передачи мяча через сетку в парах с перемещением</p>	
		77	<p>Совершенствования. Прием мяча отраженного от сетки. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя. Прямой нападающий удар. Верхняя</p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять нападающий удар. Оценка техники приема мяча отраженного от сетки</p>	

				<p>прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>		
			78	<p>Совершенствования. Прием мяча отраженного от сетки. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять нападающий удар. Оценка техники приема мяча отраженного от сетки</p>	
			79	<p>Совершенствования. Верхняя передача мяча двумя руками Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники нападающего удара.</p>	
			80	<p>Совершенствования. Верхняя передача мяча двумя руками Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники нападающего удара.</p>	

			81	<p>Комплексный. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять одиночный блок. Оценка техник верхней прямой подачи на точность</p>	
			82	<p>Комплексный. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять одиночный блок. Оценка техник верхней прямой подачи на точность</p>	
			83	<p>Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Применять в игре тактико-технические действия.</p>	
			84	<p>Совершенствования. Стойки</p>	<p>Применять в игре тактико-</p>	

				и передвижение игрока. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	технические действия.	
			85	Совершенствования. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять в игре тактико-технические действия. Оценить умения применять технические приемы в учебной игре.	
Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	5 ч	86	Комплексный. Бег 15 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости и гибкости. Правила соревнований по кроссу.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Выполнять упр. На гибкость. Упражнение на гибкость.	
			87	Комплексный. Бег 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Усвоить правила соревнований	

<i>Легкая атлетика</i>	Метание	3ч		упражнения. Развитие выносливости и силы. Упражнение для укрепления мышц живота. Прыжки через скакалку. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	по бегу на средние и длинные дистанции. Прыжки через скакалку.	
			88	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	Бег 100 м.	«5» -13,1; «4» - 13,5; «3» - 14,3
			89	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	
			90	Совершенствование. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	

			91	Комплексный. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату с разбега на дальность	
			92	Комплексный. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату с разбега на дальность	
			93	Комплексный. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату с разбега на дальность	
			94	. Комплексный. Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.. Специальные беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах.	. Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь выполнять технику разбега. Бег 100м.	
			95	Комплексный. Низкий старт 30м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.. Специальные беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь выполнять технику разбега. Бег 100м.	

<i>Легкая атлетика</i>	Спринтерский бег, Прыжок в высоту Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом перешагивания. 1.Разбег. 2.Отталкивание. 3Фаза полета. 4.Приземление.	7ч	96	Комплексный. Низкий старт 100м. Бег по дистанции 70-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.. Специальные беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь выполнять технику разбега.	
			97	Комплексный. Низкий старт 100м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.. Специальные беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь выполнять технику разбега.	
			98	Комплексный. Низкий старт 100м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.. Специальные беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь выполнять технику разбега.	
			99	Комплексный. Низкий старт 100м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.. Специальные беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь выполнять технику разбега.	

			100-102	Комплексный. Низкий старт 100м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.. Специальные беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь выполнять технику разбега.	НизкийД.17.5-17.1 Средний17.0-16.6 Высокий16.5
--	--	--	---------	---	---	--

На прохождение программы отводится 102 часа (в неделю 3 часа).

6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение:

Лях, В.И. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. Ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2010.

Материально-техническое обеспечение:

1. Перекладина гимнастическая
2. Стенка гимнастическая
3. Баскетбольные щиты
4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка детская
7. Мат гимнастический
8. Скамейки
9. Обруч детский
10. Планка для прыжков в высоту
11. Стойка для прыжков в высоту
12. Флажки: разметочные с опорой, стартовые
13. Рулетка измерительная
14. Лыжи детские (с креплениями и палками)
15. Лыжные ботинки
16. Бревно гимнастическое
17. Волейбольная сетка универсальная
18. Сетка волейбольная
19. Аптечка
20. Мяч малый (теннисный)
21. Канат для лазания
22. Канат для перетягивания
23. Комплекты форм (баскетбольная, футбольная)
24. Гранаты для метания (500г, 700г)
25. Гимнастический козёл
26. Гимнастический конь
27. Гимнастический мостик
28. Гантели
29. Гири 16кг
30. Гири 24кг

Пришкольный стадион (площадка)

1. Игровое поле для мини-футбола
2. Площадка игровая баскетбольная
3. Площадка игровая волейбольная
4. Городок гимнастический

Спортивный зал (кабинеты)

1. Спортивный зал (игровой)
2. Подсобный кабинет для хранения инвентаря и оборудования

7. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в 10-11 классах

В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся научиться:

понимать:

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

получит возможность научиться:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (аэробики, атлетической гимнастики адаптивной физической культуры)
- выполнять простейшие приёмы самомассажа;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых силах РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.