

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №11 с.Волочаевка»

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

Н.А. Тихикова

подпись ФИО

«10» 08 2021 г.

«Утверждено»

Директор

Т.Я. Сидов

подпись ФИО

Приказ № 189/1

от «11» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
11 КЛАСС
УРОВЕНЬ: БАЗОВЫЙ
УЧИТЕЛЬ: ЛАРИОНОВА ОКСАНА ВАЛЕРЬЕВНА

2021 – 2022 учебный год

с. Волочаевка

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса разработана на основе авторской программы; «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс В.И. Лях, А.А. Зданевич. Волгоград; Учитель, 2016 г.» Программный материал делится на две части – *базовую и вариативную*. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола.

Объем часов по программе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	26
1.3	Спортивные игры (волейбол)	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.5	Лыжная подготовка	10
1.6	Кроссовая подготовка	14
2	Вариативная часть	27
2.1	Спортивные игры	27
	Итого:	102

Планируемый результат

По окончании основной школы учащийся должен **знать**:

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

1.1 . Социокультурные основы.

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

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

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

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

1.5. 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 волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

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

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

1.7. Лёгкая 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.

1.8. Кроссовая подготовка. 10-11 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1.9.Лыжные гонки. 10-11 классы. Основы биомеханики в лыжной подготовке. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Самоконтроль при занятиях на лыжах.

Демонстрировать:

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	—
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Содержание тем учебного курса

№	Наименование темы (раздела);	Количество часов	Содержание темы (раздела)	Требования к уровню подготовки обучающихся по разделу
1.	Базовая часть	78		
1.1.	Основы знаний о физической культуре -Социокультурные основы.	В процессе урока	10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа	

	<p>-Психолого-педагогические основы.</p> <p>-Медико-биологические основы.</p> <p>- Приемы саморегуляции.</p> <p>- Волейбол</p> <p>Баскетбол</p> <p>- Гимнастика с элементами акробатики.</p>	<p>жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.</p> <p>10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.</p> <p>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 волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.</p> <p>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.</p> <p>10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.</p> <p>10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении</p>	
--	--	---	--

	<p>- Лёгкая атлетика</p> <p>- Кроссовая подготовка.</p> <p>- Лыжные гонки.</p>		<p>занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>10-11 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.</p> <p>10-11 классы. Основы биомеханики в лыжной подготовке. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Самоконтроль при занятиях на лыжах</p>	
1.2.	<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>- Акробатика</p> <p>- Опорный прыжок.</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>-ОРУ</p>	<p>10</p> <p>10</p>	<p>Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девочки); выполнять комплекс вольных упражнений (девочки).</p> <p>Опорный прыжок ноги врозь (д) . Опорный прыжок « согнув ноги » (м).</p> <p>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», ОРУ на месте, ОРУ с гимнастической палкой, ОРУ с мячами, ОРУ с обручами, ОРУ в движении. Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Эстафеты.</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Выполнять опорный прыжок. Уметь выполнять комплекс упражнений. Знать правила эстафет.</p>
1.3.	<p>Кроссовая подготовка</p> <p>-Бег по пересеченной местности</p> <p>-Подвижные игры</p>	14	<p>Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору, бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.</p>	<p>Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. Бег 2000 без учета времени.</p>
1.4.	<p>Лыжная подготовка</p> <p>- На освоение техники лыжных ходов</p> <p>- подвижные игры и эстафеты</p>	10	<p>Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным бесшажным; одновременным двухшажным коньковым).</p> <p>Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении (переступанием), при спусках (упором, полуплугом).</p> <p>Подъёмы (полуёлочкой, ёлочкой) и торможение (плугом, упором), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).</p> <p>Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.</p>	<p>Учащиеся должны уметь: Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; переход с попеременных ходов на одновременные. Подъём «полуёлочкой». Торможение и поворот</p>

				«плугом». Прохождение дистанции 3 км без учета времени.
1.5.	Легкая атлетика -Спринтерский бег, эстафетный бег -Прыжок в длину, в высоту. Метание малого теннисного мяча - Бег на средние дистанции - ОРУ	26	Низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением (30-40 м). Бег по дистанции 50-60 м, финиширование. Бег на скорость (3х50 м). Бег на результат (60м). Челночный бег 3х10 м. Эстафеты: встречная, линейная, эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четътрехшажного варианта бросковътх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнуку цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши). Бег в равномерном темпе 2000, 3000 метров. Эстафеты: встречная, линейная, круговая Специальные беговые упражнения; ОРУ в движении; ОРУ на месте.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60, 100 метров) Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч, гранату на дальность. Уметь бегать на дистанцию 2000, 3000 метров без учета времени
1.6.	Спортивные игры	45		
	Волейбол	18	Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.	Уметь играть в волейбол; выполнять правильно технические действия.
2.0.	Вариативная часть	27		
2.1.	Баскетбол	27	Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.	Уметь играть в баскетбол; выполнять правильно технические действия в игре.

Календарно-тематическое планирование

Тема урока	Тип урока	№ урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
							8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Легкая атлетика 11 часов								
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Изучение нового материала	1	Легкая атлетика. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствование	2	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствование	3	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствование	4	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100)	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	5	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100)	Юноши 13,5 -14,0 - 14,3 с. Девушки 7,0 - 17,5 - 18,0 с.	Комплекс 1		
Прыжок в длину (3 ч)	Изучение нового материала	6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий	Комплекс 1		

	Совершенство	7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Мальчики : 450–420–410. Девочки: 400- 370 - 340	Комплекс 1		
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Изучение нового материала	9	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	10	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	11	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	М: 32 -28-26 Д: 22-18-14	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка 7 ч								
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (7 ч)	Комбинированный	12	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 20 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенство	13	Бег в равномерном темпе 22 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут	Текущий	Комплекс 1		

	Совершенство	14	Бег в равномерном темпе 23 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенство	15	Бег в равномерном темпе 23 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенство	16	Бег в равномерном темпе 23 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенство	17	Бег в равномерном темпе 23 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут		Комплекс 1		
	Учетный	18	Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Юноши: 3.50– 14.50– 15.50. Девочки: 10,30– 11,30– 12,30	Комплекс 1		

Гимнастика 10 ч

Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)	Изучение нового материала	19	Акробатика. М. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Девушки	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	20	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Девушки	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенство	21	М. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Д. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками	Уметь: выполнять акробатические элементы программы	Текущий	Ком-плекс 2		
	Совершенство	22	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Д. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками	Уметь: выполнять акробатические элементы программы	Текущий	Ком-плекс 2		
	Совершенство	23	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Д. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками	Уметь: выполнять акробатические элементы программы	Текущий	Ком-плекс 2		
	Совершенство	24	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Д. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками	Уметь: выполнять акробатические элементы программы	Текущий	Ком-плекс 2		
	Совершенство	25	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Д. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками	Уметь: выполнять акробатические элементы программы	Текущий	Ком-плекс 2		
	Совершенство	26	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Д. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками	Уметь: выполнять акробатические элементы программы	Текущий	Ком-плекс 2		

	Совершенство вание	27	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Д. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками	Уметь: выполнять акробатические элементы про- граммы	Текущий	Ком- плекс 2		
	Совершенство вание	28	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.	Уметь: выполнять акробатические элементы про- граммы	Текущий	Ком- плекс 2		
Спортивные игры -45 ч								
Баскетбол (27ч)	Изучение нового материала	29	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так- тико- технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комбинир ованный	30	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так- тико- технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комбинир ованный	31	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так- тико- технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		

	Комбинированный	32	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	33	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 * 3). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	34	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 * 3). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
	Комбинированный	35	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	36	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой	Текущий	Комплекс 3		

				ситуации так- тико- технические действия				
	Изучение нового материала	37	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так- тико- технические дейс- твия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комбинир ованный	38	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так- тико- технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комбинир ованный	39	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так- тико- технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комбинир ованный	40	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x / x 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так- тико- технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		

	Совершенствования	41	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х / х 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	42	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х / х 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	43	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	44	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	45	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска.	Уметь: выполнять в игре или игровой	Текущий	Комплекс 3		

			Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	ситуации так- тико- технические действия				
	Совершен- ствования	46	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации так- тико- технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Совершен- ствования	47	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации так- тико- технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Совершен- ствования	48	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации так- тико- технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Совершен- ствования	49	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации так- тико- технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		

	Совершенство вания	50	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации так- тико- технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Совершен ствования	51	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации так- тико- технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Совершен ствования	52	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации так- тико- технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Совершен ствования	53	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации так- тико- технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Совершен ствования	54	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой	Текущий	Ком- плекс 3		

			Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	ситуации так- тико- технические действия				
	Совершенство- вания	55	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так- тико- технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
Лыжные гонки -10 ч								
	Изучение нового материала	56	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Пробегание коротких отрезков 8х60 м. Развитие выносливости. Коньковый ход	Уметь правильно выполнять лыжные ходы.	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комплекс ный	57	Скользкий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Пробегание коротких отрезков 8х60 м. Развитие выносливости. Коньковый ход	Уметь правильно выполнять лыжные ходы.	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комплекс ный	58	Скользкий шаг без палок и с палками. Пробегание коротких отрезков 5х60 м. Развитие выносливости. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход	Уметь правильно выполнять лыжные ходы.	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комплекс ный	59	Совершенствование техники лыжных ходов. Повороты переступанием в движении. Бег 4000 м. Развитие выносливости. Коньковый ход	Уметь правильно выполнять лыжные ходы..	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комплекс ный	60	Одновременный одношажный ход Повороты на спуске плугом. Бег 4000 м. развитие выносливости. Коньковый ход	Уметь правильно выполнять лыжные ходы, подъемы и спуски.	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комплекс ный	61	Подъем в гору скользящим шагом.	Уметь правильно	Текущий	Ком-		

			Прохождение дистанции на время 5 км. Развитие выносливости. Коньковый ход	выполнять лыжные ходы, подъемы и спуски.		плекс 3		
	Комплексный	62	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 3 км в медленном темпе. Развитие выносливости. Коньковый ход	Уметь правильно выполнять лыжные ходы, подъемы и спуски.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	63	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью со сменой ходов. Развитие выносливости. Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость	Уметь правильно выполнять лыжные ходы, подъемы и спуски.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	64	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью со сменой ходов. Развитие выносливости..	Уметь правильно выполнять лыжные ходы, подъемы и спуски.	Текущий	Комплекс 3		
	Учетный	65	Прохождение дистанции 5 км с использованием изученных ходов. Развитие выносливости	Уметь выполнять лыжные ходы, подъемы и спуски. 5000 м.	Текущий	Комплекс 3		
Волейбол (18)	Изучение нового материала	66	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствование	67	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча	Уметь: выполнять в	Текущий	Комп-		

			двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	игре или игровой ситуации так- тико- технические действия		плекс 3		
	Совершенство- вание	68	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так- тико- технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Совершенство- вание	69	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так- тико- технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Совершенство- вание	70	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так- тико- технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Совершенство- вание	71	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так- тико-	Текущий	Ком- плекс 3		

				технические действия				
	Совершенство	72	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
	Совершенство	73	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	74	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
	Совершенство	75	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство	76	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	Уметь: выполнять в игре или	Текущий	Комплекс 3		

			Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	игровой ситуации так-тико-технические действия				
	Совершенство	77	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный	78	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		
	Комплексный	79	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		
	Совершенство	80	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так-тико-технические действия	Текущий	Ком-плекс 3		

	Совершенство	81	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство	82	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство	83	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Легкая атлетика 4ч								
Прыжок в высоту, (4ч)	Изучение нового материала	84	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенство	85	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Переход через планку. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенство	86	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега	Текущий	Комплекс 4		

	Контрольный	87	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега	Оценка техники прыжка в высоту	Комплекс 4		
Кроссовая подготовка 7ч.								
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (7 ч)	Совершение	88	Бег в равномерном темпе 22 мин . Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. Инструктаж по ТБ	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут	Текущий	Комплекс 4		
	Совершение	89	Бег в равномерном темпе 23 мин . Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут	Текущий	Комплекс 4		
	Совершение	90	Бег в равномерном темпе 23 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут		Комплекс 4		
	Совершение	91	Бег в равномерном темпе 23 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут		комплекс 4		
	Совершение	92	Бег в равномерном темпе 23 мин . Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут	Текущий	Комплекс 4		
	Совершение	93	Бег в равномерном темпе 23 мин . Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут	Текущий	Комплекс 4		
	Совершение	94	Бег 3000 м Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут	Мальчики: 16,00. Девочки: 19,00	Комплекс 4		
Легкая атлетика 11ч								

Спринтерский бег, эстафетный бег (5)	Комбинированный	95	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	96	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	97	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	98	Промежуточная итоговая аттестация.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	99	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легко-атлетических упражнений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	М. 5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с. «Д: 5» - 16,5 с; «4» - 17,5 с; «3» - 18,5 с	Комплекс 4		
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Совершенствование	100	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствование	101	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на	Текущий	Комплекс 4		

				дальность и в цель				
	Соверше нствован ие	102	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь: метать гранату на дальность	Мальчики: 32 -28-26 Д. 22-18-14	Ком- плекс 4		
	Соверше нствован ие	103	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов				
	Соверше нствован ие	104	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.					
	Соверше нствован ие	105	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов				

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация в МБОУ «СОШ № 11» по физической культуре проходит в форме сдачи рекомендуемых тестов по физической подготовленности учащихся. Данные нормативы взяты из «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества» (далее – нормативы) и определяют уровень физических качеств, способностей учащихся.

Время выполнения работы: 40 минут.

Тестирование проходит в конце учебного года.

Условия выполнения тестов по физической подготовленности:

1. Бег на 30, 60, 100, 1500, 2000, 3000 метров. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.
 2. Подтягивание на перекладине (юноши). Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.
 3. Метание мяча: в цель (с 6 метров), на дальность с разбега и без
 4. Челночный бег. Челночный бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной 10 метров с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладутся два кубика размером не менее 7х7 сантиметров. Выполняющий норму принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (Включается секундомер) сдающий берет один из предметов и бежит с ним на другой конец отрезка, кладет его, возвращается за другим и также переносит его на другой конец 10-метрового отрезка. В момент, когда второй предмет касается пола, секундомер выключается.
- Запрещается бросать предмет и класть его ближе границы 10-метрового отрезка.
5. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела
 6. Наклон вперед из положения стоя. Стоя на полу, не отрывая пяток, ноги выпрямлены в коленях, ступни параллельно, расстояние между ними составляет 15-20 сантиметров. Выполняется 3 наклона вниз, на 4-м фиксируется результат по кончикам пальцев или ладоням при фиксации этого результата не менее 2 секунд, при этом сгибание ног в коленях не допускается.
 7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), девушки Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

11 класс (нормативы)

№	Нормативы	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 метров. (сек.)	8,6	9,0	9,4	9,7	10,2	10,7
2.	Бег 100 метров. (сек.)	14,2	14,7	15,2	16,5	17,5	18,0
3.	Бег 200 метров. (сек.)	32	34	36	36	39	42
4.	Бег 3000/2000 метров. (мин. сек.)	13.40	14.40	15.40	10.30	11.30	12.30
5.	Кросс 1000 метров. (мин. сек.)	3.44	3.58	4.15	4.31	4.45	5.00
6.	Челночный бег 4х9 метров. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
7.	Прыжок в длину с места (см)	230	215	210	180	170	160
8.	Прыжок в длину с разбега (см)	430	400	370	370	330	300
9.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	130	125	120	110	105	100
10.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	135	125	115	145	130	120
11.	Метание гранаты 500 гр.(м.)				19	15	12
12.	Метание гранаты 700 гр.(м.)	32	26	22			
13.	Подтягивание на перекладине (раз)	13	10	7	16	14	12
14.	Отжимания в упоре лежа (раз)	35	30	25	12	10	8
15.	Поднимание туловища (раз за 1')				40	35	30
16.	Поднимание ног в висе (раз)	10	8	5			
17.	Вис на согнутых руках (сек.)	45	40	35	36	33	28
18.	Сгибание рук в упоре на брусьях	10	7	4			
19.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	14	10	8	16	13	10
20.	Челночный бег 10 х10м.(сек)	28	30	32			

