

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

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

Н.А. Тимкова

подпись ФИО

«10» 08 2021 г.



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

2021 – 2022 учебный год

с. Волочаевка

Рабочая программа по физической культуре для 10 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	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	23
1.3	Спортивные игры (волейбол)	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.5	Лыжная подготовка	10
1.6	Кроссовая подготовка	14
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>
2.1	Спортивные игры	27
	Итого:	<b>102</b>

#### Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура:

**Личностные результаты:** Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр. Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура». Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни. Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

**Метапредметные результаты :** Освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные). способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и

поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

**Регулятивные универсальные учебные действия:** Определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

**Познавательные универсальные учебные действия:** Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:** Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Планируемые предметные результаты.** В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования: Выпускник на базовом уровне научится: – определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; – характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; – характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; – составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; – выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; – выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – практически использовать приемы самомассажа и релаксации; – практически использовать приемы защиты и самообороны; – составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; – определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; – проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; – владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться: – самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; – выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; – проводить мероприятия по коррекции

индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; – выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; – выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – осуществлять судейство в избранном виде спорта; – составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

#### **Основные требования к учащимся:**

В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры. Объяснять: роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. Характеризовать: индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности; особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой; особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности; особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. Соблюдать правила: личной гигиены и закаливания организма; организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:** • самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; • контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; • приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; • приемы массажа и самомассажа; • занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; • судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:** • индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; • планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:** • уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; • эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; • дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

#### **Двигательные умения и навыки:**

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5Х2,5 м с 10—12 м (девочки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10 м (девочки) и с 15—20 м (юноши). В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девочки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); 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 (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки). В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши). В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр. Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: осуществлять подготовку к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)". Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний. Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовки.

**Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:** – овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; – овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; – умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

**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	75		
<b>1.1.</b>	<b>Основы знаний о физической культуре</b> -Социокультурные основы.  -Психолого-педагогические 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 жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения. <b>10 класс.</b> Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. <b>10 класс.</b> 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	

	<p>-Медико-биологические основы.</p> <p>- Приемы саморегуляции.</p> <p>- Волейбол</p> <p>- Баскетбол</p> <p>- Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p>- Лёгкая атлетика</p> <p>- Кроссовая подготовка.</p> <p>-</p> <p>- Лыжные гонки.</p>		<p>деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</p> <p><b>10-11 классы.</b> Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.</p> <p><b>10-11 классы.</b> 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><b>10-11 классы.</b> 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><b>10-11 классы.</b> 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><b>10-11 классы.</b> 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.</p> <p><b>10-11 классы.</b> Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.</p> <p><b>10-11 классы.</b> 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>	
<b>1.2.</b>	<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p> <p>- Акробатика</p> <p>- Опорный прыжок.</p> <p>Строевые упражнения</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>10</b></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</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в</p>

	-ОРУ		элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки). Опорный прыжок ноги врозь ( д) . Опорный прыжок « согнув ноги» (м). 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. Эстафеты.	комбинации. Выполнять опорный прыжок. Уметь выполнять комплекс упражнений. Знать правила эстафет.
<b>1.3.</b>	<b>Кроссовая подготовка</b> -Бег по пересеченной местности -Подвижные игры	<b>14</b>	Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору, бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. Бег 2000 без учета времени.
<b>1.4.</b>	<b>Лыжная подготовка</b> - На освоение техники лыжных ходов  - подвижные игры и эстафеты	<b>10</b>	Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным бесшажным; одновременным двухшажным коньковым) Повороты на месте (махом через лыжу вперёд и через лыжу назад), в движении (переступанием), при спусках (упором, полуплугом). Подъёмы (полуёлочкой, ёлочкой) и торможение (плугом, упором), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.	Учащиеся должны уметь: Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; переход с попеременных ходов на одновременные. Подъём «полуёлочкой». Торможение и поворот «плугом».
<b>1.5.</b>	<b>Легкая атлетика</b> -Спринтерский бег, эстафетный бег  -Прыжок в длину, в высоту. Метание малого теннисного мяча  - Бег на средние дистанции	<b>23</b>	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 различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковътх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную 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).	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



	- ОРУ		Бег в равномерном темпе 2000, 3000 метров. Эстафеты: встречная, линейная, круговая Специальные беговые упражнения; ОРУ в движении; ОРУ на месте.	
<b>1.6.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>45</b>		
	Волейбол	<b>18</b>	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.
<b>2.0.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>		
<b>2.1.</b>	Баскетбол	<b>27</b>	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
<b>Легкая атлетика 11 часов</b>								
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Изучение нового материала	1	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		

	Совершенство	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	Текущий	Комплекс 1		

				дальность и в цель				
	Учетны й	11	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать гранату на дальность	М: 32 -28-26 Д: 22-18-14	Ком-плек с 1		
<b>Кроссовая подготовка 7 ч</b>								
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (7 ч)	Комбинированный	12	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	Ком-плек с 1		
	Совершенствование	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	Ком-плек с 1		
	Совершенствование	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	Ком-плек с 1		
	Совершенствование	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	Ком-плек с 1		
	Совершенствование	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	Ком-плек с 1		
	Совершенствование	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		Ком-плек с 1		
	Учетны й	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:	Ком-плек с 1		

					10,30– 11,30– 12,30			
<b>Гимнастика 10 ч</b>								
Акробатические упражнения .Опорный прыжок (10 ч)	Изучение нового материала	19	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	<b>Уметь:</b> 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	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	21	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. Д. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	22	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. Д. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	23	Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Д. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	24	Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Д. Стойка на руках ( <i>с</i>	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы про-	Текущий	Комплекс 2		

			помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками	граммы				
	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	Комплекс 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	Комплекс 2		
	Совершенство	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 программы	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенство	28	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы	Текущий	Комплекс 2		
<b>Спортивные игры -45 ч</b>								
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 (2х1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	30	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Текущий	Комплекс 3		

				технические действия				
	Комбинированный	31	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.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 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.	Уметь: 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.	Уметь: 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.	Уметь: 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.	Уметь: 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.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические	Текущий	Комплекс 3		

				действия				
	Изучени е нового материал а	37	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 <sup>х</sup> 2). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комбини рованны й	38	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 <sup>х</sup> 2). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комбини рованны й	39	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 <sup>х</sup> 1 <sup>х</sup> 2). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комбини рованны й	40	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 <sup>х</sup> / <sup>х</sup> 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Соверше нствован ия	41	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 <sup>х</sup> / <sup>х</sup> 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Соверше нствован ия	42	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 <sup>х</sup> / <sup>х</sup> 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		

	Совершенство вания	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.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Совершенство вания	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.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Совершенство вания	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. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Совершенство вания	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 тактико-технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Совершенство вания	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 тактико-технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Совершенство вания	48	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с	<i>Уметь:</i> выполнять в игре	Текущий	Ком- плекс		



	ия		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.	или игровой ситуации тактико-технические действия		3		
	Совершенство вания	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 тактико-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 тактико-технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Совершенство вания	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 тактико-технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Совершенство вания	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 тактико-технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	Совершенство вания	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.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Текущий	Ком- плекс 3		

			Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	технические действия				
	Совершенство вания	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. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
	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.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Ком- плекс 3		
<b>Лыжные гонки -10 ч</b>								
	Изучени е нового материал а	56	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Пробегание коротких отрезков 8х60 м. Развитие выносливости. Коньковый ход	<b>Уметь</b> правильно выполнять лыжные ходы.	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комплек сный	57	Скользкий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Пробегание коротких отрезков 8х60 м. Развитие выносливости. Коньковый ход	<b>Уметь</b> правильно выполнять лыжные ходы.	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комплек сный	58	Скользкий шаг без палок и с палками. Пробегание коротких отрезков 5х60 м. Развитие выносливости. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход	<b>Уметь</b> правильно выполнять лыжные ходы.	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комплек сный	59	Совершенствование техники лыжных ходов. Повороты переступанием в движении. Бег 4000 м. Развитие выносливости. Коньковый ход	<b>Уметь</b> правильно выполнять лыжные ходы..	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комплек сный	60	Одновременный одношажный ход Повороты на спуске плугом. Бег 4000 м. развитие выносливости. Коньковый ход	<b>Уметь</b> правильно выполнять лыжные ходы, подъемы и	Текущий	Ком- плекс 3		

				спуски.				
	Комплек сный	61	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции на время 5 км. Развитие выносливости. Коньковый ход	<b>Уметь</b> правильно выполнять лыжные ходы, подъемы и спуски.	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комплек сный	62	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 3 км в медленном темпе. Развитие выносливости. Коньковый ход	<b>Уметь</b> правильно выполнять лыжные ходы, подъемы и спуски.	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комплек сный	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	<b>Уметь</b> правильно выполнять лыжные ходы, подъемы и спуски.	Текущий	Ком- плекс 3		
	Комплек сный	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..	<b>Уметь</b> правильно выполнять лыжные ходы, подъемы и спуски.	Текущий	Ком- плекс 3		
	Учетный	65	Прохождение дистанции 5 км с использованием изученных ходов. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> выполнять лыжные ходы, подъемы и спуски. 5000 м.	Текущий	Ком- плекс 3		
Волейбол (18)	Изучени е нового материал а	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	Ком- плекс 3		
	Соверше нствован ие	67	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 тактико-технические	Текущий	Ком- плекс 3		

				действия				
	Совершенство	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 тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство	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 тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство	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 тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство	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 тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	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	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. 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	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	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические	Текущий	Комплекс 3		

			координационных способностей.	действия				
	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 тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 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 тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствованное	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 тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствованное	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		
<b>Легкая атлетика 4ч</b>								
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		
	Совершенствование	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		
	Совершенствование	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		
<b>Кроссовая подготовка 7ч.</b>								
Бег по пересеченной местности, преодоление	Совершенствование	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		

препятствий (7 ч)								
	Соверш енствов ание	89	Бег в равномерном темпе 23 мин . Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 25 минут	Текущий	Ком- плек с 4		
	Соверш енствов ание	90	Бег в равномерном темпе 23 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 25 минут		Ком- плек с 4		
	Соверш енствов ание	91	Бег в равномерном темпе 23 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 25 минут		плек с 4		
	Соверш енствов ание	92	Бег в равномерном темпе 23 мин . Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 25 минут	Текущий	Ком- плек с 4		
	Соверш енствов ание	93	Бег в равномерном темпе 23 мин . Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 25 минут	Текущий	Ком- плек с 4		
	Соверш енствов ание	94	Бег 3000 м Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 25 минут	Мальчики: 16,00. Девочки: 19,00	Ком- плек с 4		
<b>Легкая атлетика 11ч</b>								
Спринтерски й бег, эстафетный бег (5)	Комбин ирован ный	95	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м	Текущий	Ком- плек с 4		
	Комбин ирован ный	96	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью	Текущий	Ком- плек с 4		



				100 м с				
	Соверш енствов ания	97	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м	Текущий	Ком- плек с 4		
	Соверш енствов ания	98	<b>Промежуточная аттестация</b>		Текущий	Ком- плек с 4		
	Соверш енствов ания	99	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	<b>Уметь</b> 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	Ком- плек с 4		
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Соверш енствов ание	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	Ком- плек с 4		
	Соверш енствов ание	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 дальность и в цель	Текущий	Ком- плек с 4		
	Соверш енствов ание	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- плек с 4		

## 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.

### 10 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 x10м.(сек)	28	30	32			