


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА №5 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

<p>Рассмотрена и рекомендована к утверждению МО учителей технологического цикла пр. № _____ от «_____» _____ 2018 года <i>Новикова</i> /С.В. Новикова</p>	<p>Проверено: Заместитель директора по УВР <i>Тонькина</i> / Н.Е.Тонькина</p>	<p>Утверждаю: Директор МБОУ Школа № 5 г.о. Самара <i>Окуленко</i> /С.В. Окуленко Пр. № <i>399</i> от <i>05.08</i> 2018г</p> 
---	---	---

**Рабочая программа учебного курса «Физическая культура»
на уровень среднего общего образования**

Количество часов: 204 часа

Срок реализации: 2016-2020 учебный год

Составители: Новикова С.В., учитель физической культуры

Коткин А.Н., учитель физической культуры

Самара

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа предназначена для 10-11 классов МБОУ школы №5 и составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с учётом концепции духовно-нравственного воспитания и планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

Программа составлена на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г.№189;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Школы №5 г.о.Самара;
- Серия «Стандарты второго поколения», «Примерная программа по физической культуре 10-11 классы.-М.:Просвещение, 2018 год
- Авторской программы по предмету ««Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2018).»
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ от 04.12.2007 г.№329-ФЗ (ред.от 21.04.2011г.)
- Национальной доктрине образования в РФ. Постановление правительства РФ от 04.10.2000г.№751
- Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г.№1101-р.
- Продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г.№06-499
- Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г.№163-р.

Цели рабочей программы:

1. Реализовать примерную программу основного общего образования по физической культуре;

2. Создать условия для выполнения стандартов основного общего образования по предмету;

	Название учебника с указанием издательства, года издания	Авторы	Класс	Наличие электронного приложения
	Физическая культура ,под ред. В. И. Ляха. — 10-е изд. — М.:Просвещение, 2015. — 237 с . : ил. — ISBN 978-5-09-028994-8.	В. И. Лях, А. Зданевич	10—11 классы	

1. ЦЕЛИ КУРСА

- развитие физических качеств и способностей учащихся, совершенствование их функциональных возможностей, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание у них бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью;
- овладение школьниками технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение их индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и упражнениями базовых видов спорта;
- освоение учащимися системы знаний о физической культуре, её роли и значении для формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение школьниками компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение ими навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи курса:

- формирование у обучающихся потребности в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение ими знаний о физической культуре, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;

- укрепление здоровья школьников, воспитание у них стремления к гармоничному физическому развитию и повышению своей работоспособности;
- формирование у обучаемых средствами физической культуры высоких нравственных качеств;
- освоение обучающимися простых и доступных способов самоконтроля за физическими нагрузками;
- освоение ими физических упражнений из базовых видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки, спортивные игры и др.), а также из национальных видов спорта и народных игр;
- развитие у школьников основных двигательных качеств: силы, быстроты реакции, координации движений, гибкости, выносливости;
- развитие и совершенствование обучаемыми жизненно важных умений и навыков, полученных на занятиях физической культурой, с учётом состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности, климатических условий региона.

3. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Изучение курса «Физическая культура» в старшей школе обеспечивает:

- Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики различных заболеваний;
- Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, развития физических качеств;
- Выполнение физических упражнений разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, умелое применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Структурный курс состоит из трёх учебных разделов: теоретического, практического и контрольно-оценочного. Изучение этих разделов обеспечивает получение обучаемыми знаний о физической культуре, освоение ими различных способов двигательной деятельности и физическое совершенствование.

Содержание теоретического раздела соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание практического раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, подвижные и народные игры, двигательные действия из базовых видов спорта.

Контрольно-оценочный раздел обеспечивает получение оперативной, текущей и итоговой информации о качестве освоения теоретических знаний и практических умений, состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности, уровне сформированности и физической культуры каждого ученика.

Основу курса составляют базовые виды спорта. Они представлены темами: «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжные гонки». При этом в содержание каждой из этих тем включены подвижные игры, наиболее подходящие данному виду спорта.

Для качественного освоения предметного и метапредметного содержания программы целесообразно использовать три типа уроков-с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью обучающиеся изучают способы и правила организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по проведению таких занятий с использованием ранее пройденного материала.

Уроки с образовательно-предметной направленностью проводятся в основном при практическом изучении учебного материала по лёгкой атлетике, лыжным гонкам, а также спортивных, подвижных и народных игр. На этих уроках обучающиеся не только закрепляют полученные ранее знания, но и приобретают новые знания (например, названия упражнений и описание техники их выполнения).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью предназначены преимущественно для развития необходимых физических качеств обучаемых. Кроме того,

на этих уроках школьники получают представление о физических нагрузках, их влиянии на организм человека, способах контроля и регулирования этих нагрузок.

Все уроки носят образовательную направленность и помогают приобщить школьников к самостоятельному выполнению различных заданий. Таким образом, приобретённые в процессе урочной деятельности знания, умения и навыки закрепляются в системе самостоятельных занятий во время утренней зарядки, гигиенической гимнастики до уроков, физкультурных минут, подвижных игр на переменах, а также в кружках и секциях. Развитию самостоятельности обучающихся способствуют спортивные соревнования и спортивные праздники. Они особенно полезны и эффективны, если в их содержание включены подвижные и народные игры, технические приёмы и двигательные действия, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Изучение курса «Физическая культура» в старшей школе предусматривает достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов, установленных Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования.

Предметные результаты освоения курса обеспечивают обучаемым дальнейшее профессиональное обучение, успешную профессиональную деятельность.

4. ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный учебный план для образовательных организаций Российской Федерации отводит на физическую культуру 204 часа (из расчёта 3 учебных часа в неделю, 34 учебные недели) для обязательного изучения физической культуры в 10-11 классах. Таким образом, на каждый класс предполагается выделить по 102 часа.

Образовательная организация оставляет за собой право выбора форм организации учебно-познавательной деятельности, педагогических технологий.

5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» предназначены для оценки качества овладения программным материалом и устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть усвоено каждым учащимся, оканчивающим среднюю (полную) общеобразовательную школу.

Качество освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней (полной) общеобразовательной школе оценивается по трем базовым уровням и представлено соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами освоения курса.

5.1. Личностные результаты

Личностные результаты выражаются в индивидуальных качествах обучающихся, которые приобретаются в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура». Эти качества проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов.

Личностные результаты освоения программного материала отражают:

- Гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, своё Отечество, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение её государственных символов;
- Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- Готовность служить Отечеству и защищать его;
- Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню и развитию науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- Готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели, сотрудничать для их достижения;
- Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего школьного возраста и взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, как важному условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- Принятие и реализацию ценностей здорового образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек- курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью – собственному и других людей, умение оказывать первую помощь;
- Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов, отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- Основы экологического мышления, осознание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды, приобретение опыта экологонаправленной деятельности;
- Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять её при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- способность осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

5.2. Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы отражают:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять планы по её осуществлению, самостоятельно осуществлять, контролировать и

корректировать учебную и внеучебную (включая внешкольную) деятельность, использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей, выбирать разумные действия в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности и навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из этих источников;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведение, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

5.3. Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы по физической культуре. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Здесь ещё учитываем нормативы ГТО.

Юноши и девушки 10-11 классов, 16- 17 лет

Виды испытаний (тесты) и нормы

№	Виды испытаний (тесты)	Юноши	Девушки
---	------------------------	-------	---------

п/п		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16

5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10

10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	5	6	7	8

6. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

10 класс

Теоретический раздел (теоретико-практические основы знаний о физической культуре: физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность, прикладная физическая подготовка.)

Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности, профилактике заболеваний и вредных привычек, поддержании нормальной репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению нормального состояния организма и

повышению работоспособности. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта и подготовки к ней. Индивидуальная подготовка корректирующей направленности. Формы занятий, особенности их планирования, контроля и регулирования нагрузок. Требования безопасности.

Практический раздел Методико-практическая часть (формирование умений и навыков средствами физической культуры: приобретение компетентности и физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности).

Методико-практические занятия, предусматривающие личностную направленность и вариативность образования, его дифференциацию и индивидуализацию, направленные на раскрытие дарований человека через изучение физической культуры на базовом уровне, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебно-тренировочная часть (физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта: использование приобретённых знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни).

Учебно-тренировочные занятия на основе использования приобретённых теоретических знаний и практических умений с применением разнообразных средств физической культуры. Занятия обеспечивают необходимую двигательную активность учащихся, достижение и поддержание оптимального уровня их физической подготовленности, освоение ими жизненно необходимых практических навыков.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Бег. Старты: высокий, низкий, лежа, в эстафетном беге. Бег на 30 и 100 м. Челночный без 3x10. Бег средней и высокой интенсивности. Шестиминутный бег. Бег с переменной скоростью до 10 мин. Бег умеренной интенсивности до 3000 м (девушки) и 5000 (юноши). Эстафеты с этапами до 150 м.

Прыжки. Прыжки с места и с разбега в длину и высоту избранным способом.

Метания. Метание гранаты на дальность.

ГИМНАСТИКА

Строевые упражнения. Закрепление материала, пройденного в основной школе. Походный строй в колонну по два, три и четыре человека. Общеразвивающие,

подводящие и специальные упражнения. Комплексы упражнения без предметов и с предметами поточным способом и в движении. *Упражнения для юношей.* Акробатические упражнения. Кувырок вдвоем. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Прыжком кувырок вперед. Произвольная комбинация с включением упражнений, разученных в предыдущих классах (не менее 8 элементов). *Упражнения для девушек.* Акробатические упражнения. Сед углом. Переворот боком. Стойка на лопатках без помощи рук. Произвольная комбинация с включением упражнений, разученных в предыдущих классах. Элементы фитнес-аэробики. Базовые шаги классической аэробики. Комплекс упражнений классической аэробики. Комплекс упражнений функциональной тренировки. Составление индивидуальных комплексов функциональной тренировки.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ.

Переходы с хода на хord в свободном и классическом стиле. Переходы с классических ходов на коньковые. Использование изученных лыжных ходов в соответствии с рельефом местности и состоянием снежного покрова. Эстафеты. Передвижение классическим и свободным стилем до 4 км (девушки), до 6 км (юноши). Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) с учетом результата.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Баскетбол. Передвижение в нападении и защите. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Передача мяча одной рукой переводом, передача мяча назад под рукой, передача мяча от головы. Ловля мяча, переданного сзади при беге по прямой. Ведение мяча. Броски по кольцу в прыжке с дальне и средней дистанции с определенных точек площадки, броски надо головой сбоку (крюком) с места, в движении, в прыжке, после ловли мяча. Добивание мяча в кольцо. Позиционное нападение. Зонная защита. Двусторонняя игра. Правила игры в стритбол и баскетбол.

Волейбол. Передача мяча двумя руками в зонах 5-3-4, 6-3-2, 4-3-2. Прием мяча снизу после подачи. Передача мяча через сетку в прыжке. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Учебная игра в три касания с заданиями.

Футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема, головой и в прыжке. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо. Двусторонняя игра.

Теоретический раздел (теоретико-практические основы знаний о физической культуре: физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность, прикладная физическая подготовка.)

Основы законодательства РФ по физической культуре и спорту, туризму, охране здоровья. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии современных оздоровительных систем физического воспитания. Обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и упражнениями базовых видов спорта. Методика проведения занятий по избранному виду спорта. Самостоятельная подготовка к участию в массовых соревнованиях. Средства релаксации и активного отдыха. Проведение занятий с детьми младшего школьного возраста во внеурочное время. Контроль и оценка физической подготовленности. Требования к уровню индивидуальной подготовки и обеспечению безопасности.

Практический раздел Методико-практическая часть (формирование умений и навыков средствами физической культуры: приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности).

Методико-практические занятия, предусматривающие воспитание бережного отношения к собственному здоровью, формирование потребности заниматься физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и упражнениями базовых видов спорта, освоение системы знаний о физической культуре, ее роли и значении в ведении здорового образа жизни и социальной ориентации

Учебно-тренировочная часть (физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта: использование приобретённых знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Бег. Финиш в беге на различные дистанции. Бег на 30 и 100 м. Челночный бег 3х10. Бег средней и высокой интенсивности на 300-400 м (девушки), 400-500 (юноши). Шестиминутный бег. Бег с переменной скоростью до 15 мин. Бег умеренной интенсивности до 4500 м (девушки) и 5500 (юноши). Эстафеты с этапами до 200 м.

Прыжки. Прыжки с места и с разбега в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись», высоту способом «перешагивание».

Метания. Метание гранаты на дальность.

ГИМНАСТИКА.

Строевые упражнения. Совершенствование умений и новиков, полученных в предыдущих классах. Прохождение парадным строем в колонне по три, шесть и двенадцать человек. Общеразвивающие, подводящие и специальные упражнения. Комплексы упражнения без предметов и с предметами поточным способом и в движении. *Упражнения для юношей.* Акробатические упражнения. Кувырок вперед через стойку на руках. Совершенствование акробатических упражнений, разученных в предыдущих классах. Произвольная комбинация с включением упражнений, разученных в предыдущих классах (не менее элементов). *Упражнения для девушек.* Акробатические упражнения. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, разученных в предыдущих классах. Произвольная комбинация с включением упражнений, разученных в предыдущих классах. Элементы фитнес-аэробики. Базовые шаги степ-аэробики. Комплекс упражнений степ-аэробики. Комплекс упражнений функциональной тренировки. Методика самостоятельных занятий фитнес-аэробикой.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ.

Переходы с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Эстафеты. Передвижение классическим и свободным стилем до 5 км (девушки), до 8 км (юноши). Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) с учетом результата.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Баскетбол. Ловля мяча после отскока. Передача мяча одной рукой: от плеча на различные расстояния с места и в движении, из-за спины. Зонная и смешанная защита. Позиционное нападение. Тактика ведения игры. Учебная игра.

Волейбол. Прием подачи. Первая передача к сетке в зон 3 и 2, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к партнеру, передача через сетку в прыжке. Нападающий удар из зон 4, 3, 2. Прием снизу после удара одной рукой. Блокирование нападающего удара - одиночное и групповое. Страховка. Двусторонняя игра.

Футбол. Остановка мяча грудью. Обманные движения. Двусторонняя игра.

7. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Основы знаний

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру, как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

В дальнейшем использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий ФК и спортом в активный отдых и досуг.

8. ХАРАКТЕРИСТИКА КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств . 10 класс

№ п-п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
2	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
3	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
4	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
5	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
6	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
7	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
8	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
12	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
13	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
14	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
15	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
16	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
17	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	

11 - класс.

№ п-п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8

2	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
3	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
4	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
5	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
6	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
7	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
8	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
12	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
13	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
14	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
15	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
16	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
17	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

9. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ КУРСА

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д- демонстрационный экземпляр

К-комплект (из расчёта на каждого обучающегося исходя из реальной накопляемости класса)

Г-комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько обучающихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1.	Стандарт основного общего образования	Д	Стандарт по физической культуре, примерные

	по физической культуре		программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	Д	
1.3.	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4.	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки РФ
1.5.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.	Д	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2.	Демонстрационные печатные пособия		
2.1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2.	Методические плакаты	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3.	Экранно-звуковые пособия		
3.1.	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая	Д	

	культура»		
4.	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1.	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2.	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3.	Стенка гимнастическая	Г	
4.4.	Скамейки гимнастические	Г	
4.5.	Стойки волейбольные	Д	
4.6.	Ворота для футбола	Д	
4.7.	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.8.	Канат для лазания	Д	
4.9.	Обручи гимнастические	Г	
4.10.	Комплект матов гимнастических	Г	
4.11.	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.12.	Набор для подвижных игр	К	
4.13.	Аптечка медицинская	Д	
4.14.	Спортивный туризм (палатки, рокзаки, спальные мешки и др.)	Г	
4.15.	Стол для настольного тенниса	Д	
4.16.	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.17.	Мячи футбольные	Г	
4.18.	Мячи баскетбольные	Г	
4.19.	Мячи волейбольные	Г	
4.20.	Сетка волейбольная	Д	
5	Спортивные залы и кабинеты		
5.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки). Шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола	Д	
6.4	Лыжная трасса	Д	

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ И ОБУЧАЮЩИХСЯ

- Физическая культура. 10-11 классы/. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич.

- *В. И. Лях, А. А. Зданевич.* Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.
- *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
- *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
- *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)
- *В. А. Лепешкин* методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы: методическое пособие.- М.: Дрофа, 2018 г

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля. Измерители	Дата проведения
1 четверть						
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по л-а. Низкий старт. Стартовый разгон	1	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Знать: правила поведения и ТБ на уроках по л-а Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Изучение инструкций. Фронтальный опрос. Корректировка техники и тактики бега	1 неделя
2	Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег	1	Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Биохимические основы бега.	Знать: биохимические основы бега Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Корректировка техники и тактики бега, контроль за передачей палочки, опрос	1 неделя
3	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1	Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Знать: биохимические основы бега Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Корректировка техники и тактики прыжка, контроль за метанием мяча	1 неделя
4	Низкий старт. Финиширование.	1	Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Знать: биохимические основы бега Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Корректировка техники и тактики прыжка, контроль за метанием мяча	2 неделя
5	Бег 100 м на результат	1	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Знать: биохимические основы бега Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Фиксирование результатов (бег 100 м) «5»- 16,5с «4»- 17,2 с «3» -18,2с	2 неделя
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Знать: дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями Уметь: прыгать в длину с 13=15 шагов разбега	Корректировка техники прыжка, попадание на брусок, опрос	2 неделя
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись».	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег.	Знать: правила соревнований по прыжкам в длину Уметь: прыгать в длину с 13=15	Корректировка техники прыжка, попадание на брусок, опрос	3 неделя

	Отталкивание		Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжка в длину	шагов разбега		
8	Прыжок в длину на результат.	1	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила соревнований по прыжкам в длину Уметь: прыгать в длину с 13=15 шагов разбега	Фиксирование результатов (прыжок в длину с разбега) «5»-410 см «4»-380 см «3»-350 см	3 неделя
9	Метание мяча из различных положений	1	Метание мяча из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно силовых качеств. Биохимическая основа метания	Знать: биохимическую основу метания Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Корректировка техники метания, опрос	3 неделя
10	Метание мяча на дальность с разбега	1	Метание мяча на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Знать: соревнования по легкой атлетике, рекорды Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Корректировка техники метания, опрос	4 неделя
11	Метание мяча на дальность на результат	1	Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно силовых качеств.	Знать: соревнования по легкой атлетике, рекорды Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Фиксирование результатов (метание мяча на дальность) «5»- 22 м «4»-18 м «3» -14 м	4 неделя
12	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Преодоление препятствий	1	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	Знать: правила соревнований по кроссу Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин), преодолевать во время кросса препятствия	Корректировка техники и тактики бега, корректировка нагрузки, снятие пульса до и после бега через 5 мин	4 неделя
13	Бег в равномерном темпе до 17 мин. Преодоление препятствий	1	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	Знать: правила соревнований по кроссу Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин), преодолевать во время кросса препятствия	Корректировка техники и тактики бега, корректировка нагрузки, снятие пульса до и после бега через 5 мин	5 неделя
14	Бег 2000 м на результат	1	Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости	Знать: правила соревнований по кроссу Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин), преодолевать во время кросса препятствия	Фиксирование результатов (бег 2000 м) 5»- 10,20 мин «4»- 11,15 мин «3» - 12, 10 мин	5 неделя

15	Прыжки на скакалке	1	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. СБУ. Развитие выносливости. Прыжки на скакалке 1 мин на результат	Знать: правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции Уметь: выполнять прыжки на скакалке 1 мин на результат	Фиксирование результатов (прыжки на скакалке 1 мин.) «5»- 150 раз «4»- 140 раз «3» -120 раз	5 неделя
16	Отжимание	1	ОРУ в парах. СБУ. Спортивная игра «Лапта». Отжимание	Знать: правила спортивной игры «Лапта» Уметь: выполнять отжимание на результат	Фиксирование результатов (отжимание) «5»- 20 раз «4»- 15 раз «3» -10 раз	6 неделя
17	Эстафетный бег	1	СБУ. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Эстафетный бег	Знать: основы обучения двигательным действиям Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Корректировка техники и тактики эстафетного бега, контроль за передачей эстафетной палочки	6 неделя
18	Полоса препятствий. Подъем туловища за 1 мин., из положения лежа	1	ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств и выносливости. Прохождение полосы препятствий. Подъем туловища за 1 мин., из положения лежа	Знать: основы обучения двигательным действиям Уметь: проходить полосу препятствий и выполнять подъем туловища за 1 мин., из положения лежа	Фиксирование результатов (пресс) «5»- 40 раз «4»- 35 раз «3» -30 раз	6 неделя
19	Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Правила игры в волейбол. Перемещения в стойке волейболиста.	1	Инструктаж ТБ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке волейболиста (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Правила игры в волейбол.	Знать: технику безопасности и правила поведения на занятиях по волейболу Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Изучение инструкций. Фронтальный опрос. Корректировка техники движений	7 неделя
20	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра	1	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Корректировка техники исполнения. Корректировка техники и тактики игры	7 неделя
21	Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно силовых качеств.	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Корректировка техники исполнения. Корректировка техники и тактики игры	7 неделя

22	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками	1	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно силовых качеств	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Контроль техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками	8 неделя
23	Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками	1	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно силовых качеств	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Контроль техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками	8 неделя
24	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно силовых качеств	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Корректировка техники исполнения. Корректировка техники и тактики игры	8 неделя
25	Верхняя прямая подача. Учебная игра	1	Стойки и передвижения игрока. Сочетание приёмов приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3 й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно силовых качеств	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Корректировка техники исполнения. Корректировка техники и тактики игры	9 неделя
26	Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	Стойки и передвижения игрока. Сочетание приёмов приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3 й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно силовых качеств	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Корректировка техники исполнения. Корректировка техники и тактики игры	9 неделя
27	Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	Стойки и передвижения игрока. Сочетание приёмов приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико-	Корректировка техники исполнения. Корректировка техники и тактики игры	9 неделя

			подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно силовых качеств	технические действия в игре		
28	Индивидуальное и групповое блокирование.	1	Стойки и передвижения игрока. Сочетание приёмов приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно силовых качеств	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико технические действия в игре	Корректировка техники исполнения. Корректировка техники и тактики игры	10 неделя
29	Индивидуальное и групповое блокирование	1	Стойки и передвижения игрока. Сочетание приёмов приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно силовых качеств	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико технические действия в игре	Корректировка техники исполнения. Корректировка техники и тактики игры	10 неделя
30	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча	1	Стойки и передвижения игрока. Сочетание приёмов приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно силовых качеств	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико технические действия в игре	Корректировка техники исполнения. Корректировка техники и тактики игры	10 неделя
31	Оценка техники подачи мяча. Учебная игра	1	Стойки и передвижения игрока. Сочетание приёмов приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно силовых качеств	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико технические действия в игре	Контроль техники выполнения подачи мяча. корректировка техники и тактики игры	11 неделя
32 33	Сочетание приёмов	2	Стойки и передвижения игрока.	Знать: правила игры в волейбол,	Корректировка техники	11 неделя

	приём, передача, нападающий удар.		Сочетание приёмов приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно силовых качеств	правила соревнований Уметь: выполнять тактико технические действия в игре	исполнения. Корректировка техники и тактики игры	
34	Оценка техники нападающего удара. Учебная игра	1	Стойки и передвижения игрока. Сочетание приёмов приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно силовых качеств	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико технические действия в игре	Контроль техники выполнения нападающего удара. Корректировка техники и тактики игры	12 неделя
35 3	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	2	Стойки и передвижения игрока. Сочетание приёмов приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно силовых качеств	Знать: правила игры в волейбол, правила соревнований Уметь: выполнять тактико технические действия в игре	Корректировка техники исполнения. Корректировка техники и тактики игры	12 неделя
37	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. История развития гимнастики.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, восемь в движении. ОРУ с гантелями. Инструктаж по ТБ. История развития гимнастики	Знать: технику безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике Уметь: выполнять строевые приёмы	Изучение инструкций. Фронтальный опрос. Корректировка техники выполнения.	13 неделя
38	Повороты и перестроения в движении	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, восемь в движении. ОРУ с гантелями.	Знать: назначения строевых команд и приёмов, терминологию Уметь: выполнять строевые приёмы	Корректировка выполнения команд. Корректировка исполнения упражнений	13 неделя
39	Подтягивание на низкой перекладине из	1	Повороты в движении. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ на	Знать: назначения строевых команд и приёмов, терминологию	Фиксирование результата (подтягивание на низкой	13 неделя

	виса лёжа на результат		месте. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа	перекладине) «5»-25 раз «4»-20 раз «3»-15 раз	
40	Длинный кувырок, стойка на лопатках.	1	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ на месте. Развитие координационных способностей.	Знать: назначения строевых команд и приёмов, терминологию Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (не менее 5 элементов)	Корректировка выполнения упражнений, индивидуализация нагрузки	14 неделя
41	Стойка на руках (с помощью)	1	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с кубиками. Развитие координационных способностей	Знать: назначения строевых команд и приёмов, терминологию Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (не менее 5 элементов)	Корректировка выполнения упражнений, индивидуализация нагрузки	14 неделя
42	Комбинации из разученных элементов	1	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с кубиками. Развитие координационных способностей	Знать: назначения строевых команд и приёмов, терминологию Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (не менее 5 элементов)	Корректировка выполнения упражнений, индивидуализация нагрузки	14 неделя
43	Оценка техники выполнения акробатической комбинации	1	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с кубиками. Развитие координационных способностей	Знать: назначения строевых команд и приёмов, терминологию Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (не менее 5 элементов)	Контроль выполнения техники акробатических элементов	15 неделя
44	Упражнения с гимнастической скамейкой. Прыжки в скакалку в тройках	1	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	Знать, как выполнять прыжки в скакалку и прыжки в скакалку в тройках Уметь: выполнять упражнения с гимнастическим инвентарем	Корректировка техники выполнения упражнений	15 неделя
45	Базовые шаги и связки аэробики	1	Разучивание базовых шагов аэробики без музыки, а затем и с музыкальным сопровождением	Знать, классификацию и название базовых шагов аэробики Уметь: выполнять упражнения под музыкальное сопровождение	Корректировка техники выполнения танцевальных упражнений	15 неделя
46-47	Комплекс танцевальной аэробики	2	Разминка под музыку. Повторение ранее изученных танцевальных связок	Знать, классификацию и название базовых шагов аэробики Уметь: выполнять комплекс танцевальной аэробики под музыкальное сопровождение	Корректировка техники выполнения танцевальных упражнений	16 неделя

48	Оценка выполнения комплекса танцевальной аэробики	1	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки	Знать , классификацию и название базовых шагов аэробики Уметь : выполнять комплекс танцевальной аэробики под музыкальное сопровождение	Контроль техники выполнения комплекса танцевальной аэробики	16 неделя
49	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Развитие общей выносливости	1	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Переход с одновременных ходов на попеременные. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Прохождение дистанции 3 км по слабопересеченной местности и с равномерной интенсивностью. Развитие общей выносливости	Знать : технику безопасности и правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Уметь : выполнять технику способов передвижения на лыжах	Изучение инструкций. Фронтальный опрос. Корректировка техники действий.	17 неделя
50	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	Переход с одновременных ходов на попеременные. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Прохождение дистанции 4 км с равномерной и попеременной интенсивностью по слабопересеченной местности (классика). Развитие общей выносливости. Оказание первой помощи при травмах и обморожении	Знать : оказание первой помощи при травмах и обморожениях Уметь : выполнять технику способов передвижения на лыжах	Корректировка техники действий, опрос	17 неделя
51	Лыжная эстафета с этапами 1,5 2 км (классическим стилем)	1	Лыжная эстафета с этапами 1, 2 км (классическим стилем). Совершенствование техники прохождения дистанции 4 5 км с переменной интенсивностью классическим стилем. Развитие скоростной выносливости	Знать : оказание первой помощи при травмах и обморожениях Уметь : выполнять технику способов передвижения на лыжах	Корректировка техники исполнения	17 неделя
52	Оценка техники одновременных лыжных ходов	1	Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный лыжные ходы. Переход с одновременных ходов на попеременные. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Прохождение дистанции 4 км с равномерной и попеременной	Знать : правила проведения самостоятельных занятий Уметь : выполнять технику способов передвижения на лыжах	Контроль техники выполнения. Корректировка техники и тактики бега на лыжах	18 неделя

			интенсивностью по слабопересеченной местности (классика). Развитие общей выносливости. Правила проведения самостоятельных занятий			
53	Оценка техники попеременных лыжных ходов	1	Попеременный двухшажный, четырехшажный лыжные ходы. Переход с одновременных ходов на попеременные. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Прохождение дистанции 4 км с равномерной и попеременной интенсивностью по слабопересеченной местности (классика). Развитие общей выносливости. Правила проведения самостоятельных занятий	Знать: правила проведения самостоятельных занятий Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах	Контроль техники выполнения. Корректировка техники и тактики бега на лыжах	18 неделя
54	Оценка техники перехода с одновременных ходов на попеременные	1	Оценивание умения переходить с одновременных ходов на попеременные. Лыжная эстафета с этапами 1,5-2 км (классическим стилем). Развитие скоростной выносливости.	Знать: правила проведения самостоятельных занятий Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах	Контроль выполнения техники перехода с одновременных ходов на попеременные	18 неделя
55	Преодоление подъемов и спусков	1	Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Прохождение дистанции 5 км с равномерной и переменной интенсивностью по среднепересеченной местности. Развитие специальной выносливости.	Знать: правила проведения самостоятельных занятий Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах	Корректировка техники исполнения. Корректировка техники и тактики бега на лыжах	19 неделя
56	Подъем «ёлочкой», торможение плугом	1	Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков. Совершенствование техники подъема «ёлочкой», торможение плугом. Развитие специальной выносливости. Основные элементы тактики в лыжных ходах	Знать: основные элементы тактики в лыжных гонках Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах	Корректировка техники исполнения, опрос	19 неделя
57	Оценка техники преодоления подъемов и спусков	1	Оценивание умения преодолевать подъемы и спуски. Прохождение дистанции 5 км по среднепересеченной местности с равномерной скоростью	Знать: основные элементы тактики в лыжных гонках Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах	Контроль выполнения техники подъемов и спусков. Корректировка техники и тактики бега на лыжах	19 неделя

58	Коньковый ход	1	Понятие о коньковом ходе. Обучение технике конькового хода. Прохождение отрезков 200-300 метров коньковым ходом. Основные элементы тактики в лыжных гонках	Знать: основные элементы тактики в лыжных гонках Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах	Корректировка техники исполнения	20 неделя
59	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км свободным стилем	1	Закрепление навыка техники конькового хода. Прохождение отрезков 300-400 метров коньковым ходом. Прохождение дистанции 5 км свободным стилем по среднепересеченной местности в равномерном темпе	Знать: основные элементы тактики в лыжных гонках Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах	Корректировка техники и тактики бега на лыжах, индивидуализация нагрузки	20 неделя
60	Коньковый ход. Лыжная эстафета свободным стилем	1	Совершенствование техники конькового хода. Лыжная эстафета с этапами 2-3 км свободным стилем по слабопересеченной местности	Знать: основные элементы тактики в лыжных гонках Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах	Корректировка техники исполнения	20 неделя
61	Оценка техники конькового хода	1	Оценивание техники выполнения конькового хода. Прохождение дистанции 5 км. по слабопересеченной местности	Знать: основные элементы тактики в лыжных гонках, правила соревнований Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах	Контроль техники выполнения конькового хода	21 неделя
62-63	Техника ранее изученных лыжных ходов	2	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 5-6 км по среднепересеченной местности с равномерной и переменной интенсивностью. Развитие общей выносливости	Знать: основные элементы тактики в лыжных гонках Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах	Корректировка техники и тактики бега на лыжах, индивидуализация нагрузки	21 неделя
64	Основные элементы тактики в лыжных гонках	1	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Закрепление и совершенствование техники лыжных ходов. Горнолыжная эстафета с этапами 3-5 км с преодолением препятствий, подъёмов и спусков	Знать: основные элементы тактики в лыжных гонках, правила соревнований Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах	Корректировка техники и тактики бега на лыжах, индивидуализация нагрузки	22 неделя
65	Прохождение дистанции 2 км на результат	1	Контрольный норматив на дистанции 2 км. Правила соревнований	Знать: основные элементы тактики в лыжных гонках, правила соревнований Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах	Фиксирование результатов «5»- 12,15 мин «4»- 13,0 мин «3» -13,4 мин	22 неделя

66	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий, подъёмов и спусков	1	Закрепление и совершенствование техники лыжных ходов. Горнолыжная эстафета с этапами 3-5 км с преодолением препятствий, подъёмов и спусков	Знать: основные элементы тактики в лыжных гонках, правила соревнований Уметь: выполнять технику способов передвижения на лыжах	Корректировка техники и тактики бега на лыжах, индивидуализация нагрузки	22 неделя
67	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Передвижения и остановки игрока	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Знать: правила поведения и технику безопасности на занятиях по баскетболу Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Изучение инструкций, фронтальный опрос, корректировка техники движений	23 неделя
68	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в баскетбол, правила соревнований Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения. Корректировка техники и тактики игры	23 неделя
69	Передача мяча в движении различными способами	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в баскетбол, правила соревнований Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения.	23 неделя
70	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1).	Знать: правила игры в баскетбол, правила соревнований Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения	24 неделя

			Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
71	Быстрый прорыв. Учебная игра	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Быстрый прорыв (3x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в баскетбол, правила соревнований Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения. Корректировка техники и тактики игры	24 неделя
72	Нападение против зонной защиты. Учебная игра	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в баскетбол, правила соревнований Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения. Корректировка техники и тактики игры	24 неделя
73	Оценка техники передачи мяча. Учебная игра	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1x3x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в баскетбол, правила соревнований Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Контроль техники выполнения передачи мяча. Корректировка техники и тактики игры	25 неделя
74-75	Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции	2	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со	Знать: правила игры в баскетбол, правила соревнований Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Корректировка техники исполнения	25 неделя

			сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	технические действия		
76	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в баскетбол, правила соревнований Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения. Корректировка техники и тактики игры	25-26 неделя
77	Оценка техники ведения мяча	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в баскетбол, правила соревнований Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Контроль выполнения техники ведения мяча. Корректировка техники и тактики игры	26 неделя
78-79	Нападение против личной защиты. Учебная игра	2	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в баскетбол, правила соревнований Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения. Корректировка техники и тактики игры	26-27 неделя
80	Бросок одной рукой от	1	Совершенствование перемещений и	Знать: правила игры в баскетбол,	Корректировка техники	27 неделя

	плеча после ловли мяча		остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	правила соревнований Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	исполнения	
81	Оценка техники броска одной рукой от плеча	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в баскетбол, правила соревнований Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Контроль техники выполнения броска одной рукой от плеча. Корректировка техники и тактики игры	27 неделя
82-83	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	2	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в баскетбол, правила соревнований Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения. Корректировка техники и тактики игры	28 неделя
84	Нападение через центрального. Учебная игра	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Штрафной бросок. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в баскетбол, правила соревнований Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения. Корректировка техники и тактики игры	28 неделя
85-86	Штрафной бросок.	2	Совершенствование перемещений и	Знать: правила игры в баскетбол,	Корректировка техники	29 неделя

	Учебная игра		остановок игрока. Штрафной бросок. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	правила соревнований Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	исполнения. Корректировка техники и тактики игры	
87	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в баскетбол, правила соревнований Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Контроль техники выполнения штрафного броска. Корректировка техники исполнения.	29 неделя
88-89	Сочетание приёмов: ведение, бросок	2	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в баскетбол, правила соревнований Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения.	30 неделя
90	Оценка техники броска мяча после ведения	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в баскетбол, правила соревнований Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Контроль техники выполнения броска мяча в кольцо после ведения. Корректировка техники и тактики игры	30 неделя
91	Индивидуальные	1	Совершенствование перемещений и	Знать: правила игры в баскетбол,	Корректировка техники	31 неделя

	действия в защите. Учебная игра		остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	правила соревнований Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	исполнения. Корректировка техники и тактики игры	
92	Нападение через центрального. Учебная игра	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила игры в баскетбол, правила соревнований Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Корректировка техники исполнения. Корректировка техники и тактики игры	31 неделя
93	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по л-а. Низкий старт. Стартовый разгон	2	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Знать: правила поведения и технику безопасности на занятиях по л-а Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Изучение инструкций. Фронтальный опрос. Корректировка техники бега, техники поворота в челночном беге	31 неделя
94	Низкий старт. Финиширование	1	Низкий старт (30 м). бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Знать: дозирование нагрузки при занятиях бегом Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Корректировка техники бега, техники поворота в челночном беге	32 неделя
95	Низкий старт. Челночный бег	1	Низкий старт (30 м). бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать: дозирование нагрузки при занятиях бегом Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Корректировка техники бега, техники поворота в челночном беге	32 неделя
96	Бег 100 м.на результат.	1	Низкий старт (30 м). бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических	Знать: знать прикладное значение легкоатлетических упражнений Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Фиксирование результатов (бег 100 м) «5»- 16,5с «4»- 17,2 с	32 неделя

			упражнений		«3» -18,2с	
97	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Знать: биохимические основы метания Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Корректировка техники метания, опрос	33 неделя
98	Метание мяча из различных положений	1	Метание мяча из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды	Знать: соревнования по легкой атлетике, рекорды Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Корректировка техники метания, опрос	33 неделя
99	Метание мяча на дальность	1	Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать: соревнования по легкой атлетике, рекорды Уметь: метать мяч из различных положений на дальность	Фиксирование результатов (метание мяча на дальность) «5»- 22 м «4»-18 м «3» -14 м	33 неделя
100	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	1	Прыжок в длину с места на результат. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке	Знать: как правильно выполнять прыжки на скакалке Уметь: выполнять прыжок в длину с места на результат	Фиксирование результатов (прыжки в длину с места) «5»- 185 м «4»- 170 м «3» -160 м	34 неделя
101	Наклон вперед из положения сидя. Метание мяча.	1	Наклон вперед из положения сидя на результат. Метание мяча	Знать: как правильно выполнять метание мяча Уметь: выполнять наклон вперед из положения сидя на результат	Фиксирование результатов (наклон вперед из положения сидя) «5»- 22+ см «4»- 18 см «3» - 13-см	34 неделя
102	Подведение итогов за год	1	СБУ. ОРУ.	Знать: как правильно выполнять нормативы за весь учебный год Уметь: проводить самостоятельное занятие	Корректировка техники	34 неделя