


Рассмотрено на  
заседании МО  
30.08.2020г

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР  
 / Мозолина В.Б./

«Утверждено»

Директор МАОУ «СОШ №76» г. Перми  
 Для документа  
Лепихина Т.В./  
Приказ 059-0882-08-104-178  
от « 08 » сентября 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

**Чиртулов Евгений Сергеевич**

по физической культуре, 11 класс 3 часа в неделю, 102 часа в год

утверждено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от 30.08.2020

**2020-2021 учебный год**

город Пермь

## Пояснительная записка

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как, следствие каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение главной цели.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательное отношение друг к другу, умение и желание оказать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

### **Нормативно-правовые и организационные документы, на основании которых разработана рабочая программа:**

- Закон РФ «Об образовании»;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2002 г. № 751;
- Письмо Министерства образования РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли ФК и спорта в образовательных учреждениях»
- Письмо Министерства образования РФ от 14.05.1999 г. №717/11-12 «О преподавании ФК в общеобразовательных учреждениях»
- Приказ МО и науки РФ «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»»( ред. От 30.08.2010г. № 889)
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Приказ МО и науки РФ «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом МО РФ от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»» (от 03.06.2008 № 164)
- Письмо МО РФ от 31.10.2003 г. № 13-15-263/13 «Об оценивании и аттестации уч-ся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»
- Письмо МО РФ от 28.04.2003 г. № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждениях»
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (Лях В.И. и др.)
- Оценка качества подготовки выпускников основной школы по ФК (Матвеев А.П. и др. М: Дрофа,2000г.)
- Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по ФК (Матвеев А.П. и др. М.:Дрофа,2001г.)
- Обязательный минимум содержание среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. № 56;

-О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях РФ. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

Рабочий план разработан на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет « Физическая культура» вводится как обязательный предмет в общеобразовательной школе, на его преподавание отводится три часа в неделю.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В.И.,Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение,2009.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств обучающихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных( скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение обучающихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи и т.д.

## **2.Содержание учебного предмета.**

В данной программе материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

### **2.1 Наименование разделов учебной программы и характеристика основных содержательных линий:**

#### **2.1.1 Социокультурные основы.**

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

#### **2.1.2 Психолого-педагогические основы.**

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых мероприятий.

#### **2.1.3 Медико-биологические основы.**

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно- массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровья.

#### **2.1.4 Приёмы саморегуляции.**

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

#### **2.1.5 Баскетбол.**

11 класс. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. ТБ при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **2.1.6 Волейбол.**

11 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств, Правила игры. ТБ при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

#### **2.1.7 Гимнастика с элементами акробатики.**

11 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. ТБ при занятии гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### **2.1.8 Лёгкая атлетика.**

11 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. ТБ при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

## **2.2. Планируемый результат на базовом уровне по каждому разделу учебной программы.**

**В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся должны:**

### **Объяснить:**

- ✓ Роль и значение ФК в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой ФК и спорта высших достижений;
- ✓ Роль и значение занятий ФК в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение 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 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 ФК;

- ✓ 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 оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- ✓ Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях ФК.

**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;
- ✓ Приёмы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при ушибах и травмах;
- ✓ Приёмы массажа и самомассажа;
- ✓ Занятия ФК и спортивные соревнования с уч-ся 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.

**Демонстрировать:**

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивание из вися, лёжа 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	-

### Двигательные умения, навыки и способности:

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать гранату с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе снаряды в горизонтальную цель 2.5 \*2.5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из 5 элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из 5 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 5 ранее освоенных элементов (девушки); лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**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, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

**Способы физкультурно - оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту, метание гранаты, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать своё поведение в интересах коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

### 2.3. Система оценки контроля планируемых результатов, выраженную в формах и видах контроля, в определении контрольно-измерительных материалов.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, предусмотрено тестирование обучающихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года. Учителям физкультуры рекомендуется завести специальные журналы, где из года в год фиксировать результаты тестирования.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы обучающийся сдаёт дифференцированный зачёт.

### **. Контроль реализации программы для 10- 11 класса.**

#### **Стартовый контроль:**

##### ***Легкоатлетические тесты:***

- ✓ Бег 60 м, бег 100м.
- ✓ Прыжки в длину с места.

##### ***Тесты по гимнастике:***

- ✓ Подтягивание.
- ✓ Сгибание и разгибание рук в упоре.
- ✓ Поднимание туловища из положения лежа на спине (60 сек.).
- ✓ Наклоны вперёд из положения сидя на полу, ноги врозь на ширину стопы.
- ✓ Вис на согнутых руках.

##### ***Тесты по баскетболу:***

- ✓ Ведение б/б мяча змейкой (на время).
- ✓ Броски со штрафной линии (10 бросков).
- ✓ Передача от груди, удары о стенку (30 сек.).
- ✓ Штрафной бросок.
- ✓ Бросок в движении после двух шагов.

##### ***Тесты по волейболу:***

- ✓ Многократный приём мяча двумя руками сверху над собой.
- ✓ Верхняя передача мяча из одной зоны в другую.
- ✓ Приём мяча от нижней прямой подачи.
- ✓ Многократные приёмы двумя руками сверху и снизу.
- ✓ Нападающий удар.
- ✓ Приём мяча из зоны 5.
- ✓ Блокирование нападающего удара.

##### ***Основы знаний:***

- ✓ Методические основы развития ведущих физических способностей средствами лёгкой атлетики.

**Основы знаний:**

- ✓ . Методические основы развития ведущих физических способностей средствами гимнастики.

**Основы знаний:**

- ✓ Методические основы специализации физических способностей, средствами игры в баскетбол.
- ✓ Тактика командных действий при нападении и защите.
- ✓ Основы судейства игры в баскетбол.

**Основы знаний:**

- ✓ Знание терминологии избранной игры.
- ✓ Правила игры в волейбол.

**Комплект теоретических вопросов на конец учебного года.**

1. Влияние образа жизни на состояние здоровья.
2. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения.
3. Тестирование нагрузки и контроль за ними по частоте пульса.
4. Олимпийское движение в России.
5. Гигиена для девушек во время занятий физическими упражнениями.
6. Методика организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной направленности, корректирующей гимнастики, оздоровительных форм физической культуры.
7. Физиологические процессы построения тренировочного процесса, направленного на воспитание силы, выносливости, быстроты.

**Перечень проверочных работ по разделам программы.**

**1. Лёгкая атлетика:**

1. Спортивная ходьба:
  - ✓ Спортивная ходьба по пересечённой местности.
2. Кроссовая подготовка:
  - ✓ Групповой бег по пересеченной местности.
  - ✓ Бег до 2 км(девушки), бег до 3 км (юноши);
  - ✓ Бег переменной интенсивности до 20 мин (юноши), до 15 мин (девушки).
3. Прыжки в длину с разбега, с места – подбор индивидуального разбега.
4. Прыжки в высоту с разбега – подбор индивидуального разбега.
5. Метание гранаты (девушки 500 гр.), (юноши 700 гр.) в горизонтальную цель и на дальность.



6. Подвижные игры и эстафеты:
  - ✓ С бегом, прыжками, метанием.
7. Развитие двигательных качеств на каждом уроке:
  - ✓ Быстрота;
  - ✓ Выносливость;
  - ✓ Ловкость;
  - ✓ Сила.
8. Бег на короткие дистанции:
  - ✓ Бег 100 м на результат.
  - ✓ Старт в эстафетном беге.
9. Финиш на различные дистанции.

## 2. Гимнастика :

- висы и упоры:

- ✓ Подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъём махом вперёд (юноши).
- ✓ Соединение на высокой перекладине: из вися, силой мах вперёд, размахивания, подъём разгибом в упор, отмах назад, оборот, назад касаясь, мах другой в вис и соскок махом вперёд (юноши).
- ✓ Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком с двух ног вис углом (девушки).
- ✓ Соединение: из вися на верхней жерди, вис присев на одной, другая вперёд, махом одной с опорой другой, подъём разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперёд в вис, лёжа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад (девушки).

- брусья :

- ✓ Упор на руках, размахивания, подъём в сед ноги врозь, размахивания в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперёд в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок вперёд с поворотом (юноши).

-упражнения в равновесии:

- ✓ Прыжки толчком двух со сменой ног, соскок прогнувшись, ноги врозь.
- ✓ Соединение: из разученных ранее элементов (девушки).

Акробатика.

- ✓ Сед углом, стоя на коленях наклон назад.
- ✓ Соединение: кувырок вперёд в группировке, кувырок назад в стойку на лопатках, отпуститься, лечь, подъём в «мост», переворот на правой или левой в упор присев, кувырок назад в полушпагат, толчком в упор присев, встать на колени, до касания матов за головой, вернуться и.п., упор присев, опуститься в сед углом, встать, прыжок с поворотом на  $360^0$  (девушки).
- ✓ Длинный кувырок вперёд через препятствие  $h=90$  см. стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью.
- ✓ Соединение: длинный кувырок вперёд через препятствие  $h=90$  см, кувырок вперёд, кувырок в стойку на лопатках, опуститься в упор присев, лечь, «мост», переворот на правой (левой) в упор присев, стойка на руках с помощью, упор присев, кувырок назад через стойку на руках, два переворота боком, прыжок с поворотом на  $360^0$ .

Опорный прыжок.

- ✓ Прыжок ноги врозь через «коня» в длину  $h=115-120$  см.
- ✓ Развитие двигательных качеств (юноши).

### ***3. Развитие двигательных качеств.***

Быстрота:

- ✓ Эстафеты на короткие дистанции.
- ✓ Бег с ускорением по сигналу.

Силовые качества:

- ✓ Комплексы ОРУ с локальным воздействием на отдельные мышечные группы.
- ✓ Разнообразные прыжковые упражнения.
- ✓ Гимнастические упражнения с дополнительными отягощениями.
- ✓ Силовые упражнения методом круговой тренировки.

Гибкость:

✓ Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия, направленные на поддержание и улучшение показателей гибкости и подвижности в суставах.

Ловкость:

- ✓ Индивидуальные комплексы упражнений на дифференцировку пространственных, временных и динамических параметров.

Подвижные игры и гимнастические эстафеты:

- ✓ С отягощением, с предметами и без предметов.

### ***5. Спортивные игры: баскетбол и волейбол.***

Баскетбол:

1. Передвижения в нападении и защите.
2. Ведение мяча при сближении с соперником.
3. Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита.
4. Броски по кольцу.
5. Зонная защита.
6. Учебная игра.
7. Бросок мяча одной и двумя от головы.
8. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой с места.
9. Ловля мяча, передающего сзади, при беге по прямой.
10. Добивание мяча в корзину.

Волейбол:

1. Приём мяча снизу после подачи.

2. Прямой нападающий удар.
3. Блокирование нападающего удара.
4. Учебная игра.
5. Чередование способов подач при моделировании сложных условий.
6. Приём одной с падением в сторону на бедро и перекатом на спину.
7. Индивидуальные и групповые тактические действия.
8. Учебная игра.
9. Приём мяча снизу одной.
10. Передача мяча через сетку в прыжке.
11. Верхняя прямая подача.
12. Блокирование одиночное.
13. Нападающий удар с задней линии.

#### ***6. На развитие координационных способностей:***

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владению мячом типа:

- ✓ Бег с изменением направления.
- ✓ Скорости.
- ✓ Челночный бег с мячом и без мяча.
- ✓ Упражнения на быстроту и точность реакций.
- ✓ Прыжки в заданном режиме, всевозможные упражнения с мячом.

На развитие выносливости:

- ✓ Эстафеты.
- ✓ Круговые тренировки.
- ✓ Подвижные игры с мячом.
- ✓ Двухсторонние игры до 12 мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:

- ✓ Бег с ускорением.
- ✓ Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных положений.

Подвижные игры:

- ✓ Эстафеты с мячом и без мяча.
- ✓ Игровые упражнения с набивными мячами.
- ✓ Броски мяча в цель и на дальность.

#### ***7. Организующие команды и приёмы:***

- ✓ Строевые упражнения.
- ✓ Повороты в движении кругом и т.д.

**Итоговый контроль:  
Сдача учебных нормативов :**

1. Лёгкая атлетика:

-

- ✓ Бег 100 и 1000 метров;
- ✓ Кросс 2000, 3000 метров;
- ✓ Прыжки в длину с разбега;
- ✓ Прыжки в длину с места;
- ✓ Прыжки в высоту;
- ✓ Метание гранаты на дальность;
- ✓ Челночный бег с кубиками.

2. Гимнастика:

-висы и упоры:

- ✓ Подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъём махом вперёд (юноши).
- ✓ Соединение на высокой перекладине: из вися, силой мах вперёд, размахивания, подъём разгибом в упор, отмах назад, оборот, назад касаясь, мах другой в вис и соскок махом вперёд (юноши).
- ✓ Сед углом, равновесие на нижней, упор присев на одной ноге(девушки).
- ✓ Повторение программы 10 класса с добавлением элементов изученных в 11 классе(девушки).

- брусья:

- ✓ Упор на руках, размахивания, подъём в сед ноги врозь, размахивания в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперёд в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок вперёд с поворотом(юноши).

-акробатика:

- ✓ Комбинация из ранее изученных элементов (девушки).
- ✓ Длинный кувырок вперёд через препятствие  $h=90$  см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью.
- ✓ Соединение: длинный кувырок вперёд через препятствие  $h=90$  см, кувырок вперёд, кувырок в стойку на лопатках, опуститься в упор присев, лечь, «мост», переворот на правой (левой) в упор присев, стойка на руках с помощью, упор присев, кувырок назад через стойку на руках, два переворота боком, прыжок с поворотом на  $360^0$ (юноши)

- равновесие (девушки):

- ✓ Повторение ранее изученных упражнений и комбинаций, разучивание самостоятельных составленных комбинаций.

-опорный прыжок (юноши):

- ✓ Прыжок ноги врозь через «коня» в длину  $h=115-120$  см.
- подъём туловища за 30,60 сек.
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
- наклон вперёд из положения сидя ноги врозь на ширину стопы.
- подтягивание на высокой перекладине.
- вис на согнутых руках.

Спортивные игры:

- ✓ Баскетбол – технические действия: -передвижение без мяча: прыжок вперёд, вверх толчком одной и приземление на другую ногу, передвижение правым и левым боком с чередованием скорости и направления передвижения, переход с передвижения правым боком в передвижения левым боком. Стойка баскетболиста. Передвижения игрока в стойке, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге.
  - ✓ Ловля и передача мяча: двумя руками от груди на месте и в движении.
  - ✓ Ведение мяча: на месте и в движении (шагом и бегом по прямой).
  - ✓ Броски мяча: в баскетбольный щит одной или двумя, после ведения и остановки.
  - ✓ Броски мяча: в корзину двумя руками от груди, стоя на месте.
  
  - ✓ Волейбол – технические действия:
  - ✓ Верхняя передача мяча;
  - ✓ Нижняя прямая подача через сетку;
  - ✓ Передача мяча в парах, стоя на месте;
  - ✓ Приём мяча в парах, стоя на месте;
  - ✓ Верхняя передача мяча в движении приставными шагами.
- Игра в пионербол по упрощённым правилам

### ***ТРЕБОВАНИЯ К ОБУЧАЮЩИМСЯ, ОКОНЧИВШИМ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ***

***Должны знать:***

- ✓ О двигательной активности и о спортивной тренировке.
- ✓ О значении прикладной ФК.
- ✓ О роли ФК.
- ✓ Олимпийское движение.
- ✓ Воспитание двигательных качеств.

***Навыки и умения:***

- ✓ Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.
- ✓ Бег на длинные дистанции.

- ✓ Прыжки в длину, в высоту, с разбега одним из спортивных способов.
- ✓ Метание на дальность из различных по массе и форме снарядов.
- ✓ Выполнять упражнения на силу: подъём туловища, вис, подтягивание, сгибание и разгибание рук.
- ✓ Комбинацию из 5 элементов на одном из гимнастических снарядов.
- ✓ Акробатическую комбинацию по программе 11 класса.
- ✓ В одной из спортивной игре применять основные технико-тактические действия.

**Основные учебные показатели:**

- ✓ Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ, исправления недостатков физической подготовленности, самоконтроль и саморегуляция физических и психических состояний.
- ✓ Сдать зачет за курс 11 класса.

**ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 КЛАССА**

№ П/П	Физические упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м (сек)	13.6	14.8	15.0	15.8	17.0	17.5
2.	Бег 2000 м (сек) 3000 м (сек)	12.00	13.30	14.30	10.00	11.30	12.30
3.	Подтягивание	12	9	7	16	10	11
4.	Подъём туловища из положения лёжа за 60 сек (раз)	50	45	40	40	27	20
5.	Челночный бег 4*9 (сек)	9.5	9.7	9.9	10.4	10.8	11.2
6.	Наклон туловища (см)	+11	+9	+6	+17	+15	+10

Итоговая оценка успеваемости по ФК складывается из суммы баллов, полученных за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, физической подготовленности.

При этом преимущественно значение имеют оценки за умение и навыки, осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**10 класс**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Домашние задания	Дата проведения	
						план	факт
<b>Лёгкая атлетика (11 часов)</b>							
Спринтерс	Изучение	Низкий старт (до 40 м). Стартовый	Уметь: бегать с	Текущий	Комплекс 1		

кий бег (5 ч)	нового материала	разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	максимальной скоростью с низкого старта (100 м)				
	Совершенствования	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	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Развитие скоростно-силовых качеств.					
Учётный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Бег 100м : м.: «5»- 13,5с.; «4»- 14,0с.; «3»- 14,3с.; д.: «5»- 17,00 с.;	Комплекс 1			

				«4»- 17,5 с.; «3»- 18,0 с.			
Прыжок в длину (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Учётный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	М.: 450,420,4 10 см; д.: 400,370,3 40 см.	Комплекс 1		
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий.	Комплекс 1		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий.	Комплекс 1		
	Учётный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	М.:32м-28м-26м; д.:22м-18м-14м	Комплекс 1		
<b>Кроссовая подготовка (10 часов)</b>							



Бег по пере-сечённой местности, пре-одоление пре-пятствий (10 ч)	Комплексы	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе ( до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексы	Бег под гору. Спортивная игра. Развитие выносливости					
	Совершенствования	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе ( до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег под гору. Спортивная игра. Развитие выносливости					
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе ( до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег под гору. Спортивная игра. Развитие выносливости					
	Совершенствования	. Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжков. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе ( до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег под гору. Спортивная игра. Развитие выносливости					
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжков. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе ( до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег под гору. Спортивная игра. Развитие выносливости					
Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 1			

		прыжков. Специальные беговые упражнения Бег под гору. Спортивная игра. Развитие выносливости	( до 25 мин); преодолевать препятствия				
	Учётный	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе ( до 25 мин); преодолевать препятствия	М.: 16,00 мин; д.: 19,00мин	Комплекс 1		
					Комплекс 1		
<b>Гимнастика (21 час)</b>							
Висы и упоры (11 ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре(м.). Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь(д.). Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (м.). Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь(д.). Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (м.). Толчком двух ног вис углом(д.). Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						

Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (м.). Толчком двух ног вис углом(д.). Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (м.). Толчком двух ног вис углом(д.). Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (м.). Равновесие на верхней жерди(д.). Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (м.). Равновесие на верхней жерди(д.). Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма без помощи рук. Подъём переворотом (м.). Упор присев на одной ноге. Равновесие на верхней жерди (д.). Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусках	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма без помощи рук. Подъём переворотом (м.). Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приёма (д.). Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусках	Текущий	Комплекс 2		
	Учётный	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость (м.). Выполнение комбинации на разновысоких брусках (д.). ОРУ на месте	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на перекладине, на разновысоких брусках; лазать по канату	Подтягивания в висе: М.:10-8-6 р.; д.: 16-12-8 р. Лазание (6м):11с-13с-15с Оценка выполнения упр-й	Комплекс 2		
Акробатические упражнения, опорный прыжок	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями (м.).	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		

(10 ч)		Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами(д.). Развитие координационных способностей					
	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями (м.). Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами (д.) Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. стойка на руках (с помощью).Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями (м.). Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками (д.) Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня (м.). Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками (д.). Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		
Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок	Уметь: выполнять акробатические элементы	Текущий	Комплекс 2			

Совершенствования	вперёд). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня (м.). Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла (д.). Развитие скоростно-силовых качеств	программы в комбинации (5 эл-в)				
Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня (м.). Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой (д.). Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		
Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня (м.). Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой (д.). Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		
Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок	Уметь: выполнять акробатические элементы	Текущий	Комплекс 2		

		вперёд).Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня (м.). Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой (д.). Развитие скоростно-силовых качеств	программы в комбинации (5 эл-в)				
	Учётный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня(м.) Зимние Олимпийские игры. Сочи 2014 год - зимние Олимпийские виды спорта; - новые виды спорта, включенные в Олимпийские игры в Сочи; - Олимпийская атрибутика, символика; - участие Российских спортсменов в Олимпийских играх в Сочи;	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 эл-в	Комплекс 2		
<b>Спортивные игры (42 часов)</b>							
Волейбол (21 ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Текущий	Комплекс 3		

	Комплексы	двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей Техника безопасности при игре в волейбол	технические действия				
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём 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		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования						



	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через четвёртую зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий.	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара	Комплекс 3		
	Совершенствования						

	Совершенствования	способностей					
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Баскетбол (21 ч)	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2*1). Развитие скоростных качеств Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		

Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2*1). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3*2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3*2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования	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		
Совершенствования	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		
Совершенствования	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		

	Развитие скоростных качеств					
Совершенствования	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		
Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3*2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий.	Комплекс 3		
Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3*2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*1*2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*1*2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча	Комплекс 3		
Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		

	Совершенствования	прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2*1*2). Развитие скоростных качеств					
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	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 приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке	Комплекс 3		
	Совершенствования	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 приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия				
	Совершенствования	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 приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		

	Развитие скоростных качеств					
Совершенствования	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 приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования	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 приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствование	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	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3		

		приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств					
<b>Кроссовая подготовка (8 часов)</b>							
Бег по пересеченной местности (8 ч)	Совершенствования	Бег (15-22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе ( до25 мин) преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (16-23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе ( до25 мин) преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (16-23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе ( до25 мин) преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (17-23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе ( до25 мин) преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег (17-23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе ( до25 мин) преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 4		

	Совершенствования	Бег (18-23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин) преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег (18-23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин) преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 4		
	Учётный	Бег 3000 м (2000 м) на результата. Развитие выносливости. История возрождения современных Олимпийских игр - роль Пьера де Кубертена в развитии современного Олимпийского движения; - основные положения Олимпийской хартии;	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин) преодолевать препятствия	М.: 13,50-14,50-15,50 мин; д.: 10,30 - 11,30-12,30 мин.	Комплекс 4		
<b>Лёгкая атлетика (16 часов)</b>							
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (5 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с	Текущий	Комплекс 4		



		Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	низкого старта (100 м)				
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Учётный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	М.: «5»-13,5 с.; «4»-14,0 с.; «3»-14,3 с.; д.: «5»-16,5 с.; «4»-17,5 с.; «3»-18,5 с.	Комплекс 4		
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий Оценка метания мяча на дальность: м.: «5»-32 м; «4»-28 м; «3»-26 м; д.: «5»-22 м; «4»-18 м;	Комплекс 4		

				«3»-16 м			
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексы	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексы	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексы	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Бег: «5»- 13,5 с; «4»-14,0 с; «3»-14,3 с	Комплекс 4		

### 11 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Домашние задания	Дата проведения	
						план	факт
<b>Лёгкая атлетика (11 часов)</b>							
Спринтерский бег (5 ч)	Вводный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м) Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		

	Совершенствования	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Учётный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Бег 100м : м.: «5»- 13,1с.; «4»- 13,5с.; «3»- 14,3с.; д.: «5»- 16,00 с.; «4»- 17,0 с.; «3»- 17,5 с.	Комплекс 1		
Прыжок в длину (3 ч)	Комплексный	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	Уметь: бегать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1		

	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь: бегать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1		
	Учётный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать в длину с 13-15 шагов разбега	М.: 460,430,4 10 см; д.: 410,380,3 60 см.	Комплекс 1		
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь: метать гранату из различных положений в цель на дальность	Текущий.	Комплекс 1		
	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий.	Комплекс 1		
	Учётный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	М.:36м-32м-28м; д.:23м-19м-17м	Комплекс 1		
<b>Кроссовая подготовка (10 часов)</b>							

Бег по пере-сечённой местности (10 ч)	Комплексы	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексы						
	Комплексы	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексы						
	Совершенствования	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса	Текущий	Комплекс 1		
Совершенствования	Бег в гору. Развитие выносливости						

			препятствия				
	Учётный	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Опрос по теории	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	М.: 10,30-11,30-12,30 с; д.: 10,10-11,40-12,00 с	Комплекс 1		
					Комплекс 1		
<b>Гимнастика (21 часов)</b>							
Висы и упоры (11 ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями(м.). Толчком двух ног вис углом(д.). Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						

Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		

		приёма . Развитие силы					
	Учётный	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте	Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 2		
Акробатические упражнения, опорный прыжок (10 ч)	Совершенствования	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок	Уметь: выполнять акробатические элементы	Текущий	Комплекс 2		



	Совершенствования	через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	программы в комбинации (5 эл-в)				
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой (м.). Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д.). Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой (м.). Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д.). Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой (м.). Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д.). Развитие	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Текущий	Комплекс 2		

		скоростно-силовых качеств					
	Учётный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Зимние Олимпийские игры. Сочи 2014 год - зимние Олимпийские виды спорта; - новые виды спорта, включенные в Олимпийские игры в Сочи; - Олимпийская атрибутика, символика; - участие Российских спортсменов в Олимпийских играх в Сочи;	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 эл-в)	Оценка техники выполнения эл-тов	Комплекс 2		
<b>Спортивные игры (42 часов)</b>							
Волейбол (21 ч)	Комплексы	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей Техника безопасности при игре в волейбол	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексы						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Текущий	Комплекс 3		

	Совершенствования	двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	технические действия				
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						

	Совершенствования						
	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через четвёртую зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий.	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						

	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Баскетбол (21 ч)	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2*1). Развитие скоростных качеств Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические	Текущий	Комплекс 3		

		рукой от плеча. Быстрый прорыв (2*1). Развитие скоростных качеств	действия				
Совершенствования		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3*2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3*2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования		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		
Совершенствования		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		
Совершенствования		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		
Совершенствования		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		

		Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*3). Развитие скоростных качеств	технические действия				
Комплексный		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3*2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий.	Комплекс 3		
Комплексный		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3*2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*1*2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Комбинированный		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*1*2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча	Комплекс 3		
Совершенствования		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		

	Совершенствования	прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2*1*2). Развитие скоростных качеств					
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	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 приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке	Комплекс 3		
	Совершенствования	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 приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия				
	Совершенствования	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 приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		



	Развитие скоростных качеств					
Совершенствования	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 приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования	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 приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствование	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	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3		

		приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств					
<b>Кроссовая подготовка (8 часов)</b>							
Бег по пересеченной местности (8 ч)	Совершенствования	Бег (15-22 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивная игра. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4		

	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	. Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4		
	Учётный	Бег 2000 м (3000 м) на результата. Развитие выносливости. История возрождения современных Олимпийских игр - роль Пьера де Кубертена в развитии современного Олимпийского движения; - основные положения Олимпийской хартии;	Уметь: бегать в равномерном темпе ( до25 мин) преодолевать препятствия	М.: 10,30-11,30-12,30 мин; д.: 10,00 - 11,20-12,00 мин.	Комплекс 4		
<b>Лёгкая атлетика (10 часов)</b>							
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		

		Инструктаж по ТБ					
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Учётный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	М.: «5»-13,5с.; «4»-14,0 с.; «3»-14,3 с.; д.: «5»-16,5 с.; «4»-17,5 с.; «3»-18,5 с.	Комплекс 4		
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4		

	Комплексы	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату на дальность	Оценка метания мяча на дальность : м.: «5»-32 м; «4»-28 м; «3»-26 м; д.: «5»-22 м; «4»-18 м; «3»-16 м	Комплекс 4		
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексы	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексы	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правилам соревнований по прыжкам в длину	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексы	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Бег: «5»-13,5 с; «4»-14,0 с; «3»-14,3 с	Комплекс 4		