

Приложение 16
к основной общеобразовательной
программе – образовательной
программе среднего общего
образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 10-11 классов**

Составитель: Сухорукова У.В.,
учитель физической культуры,
первая квалификационная
категория

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:
знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти 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 пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и

индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

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

Содержание учебного предмета

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Физическая культура и основы здорового образа жизни

10 класс

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья*¹. Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО), особенности организации и проведения самостоятельных занятий, требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВСФК ГТО.

11 класс

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО), особенности организации и проведения самостоятельных занятий, требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВСФК ГТО.

1. Курсивом в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

10-11 класс

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег, в том числе направленных на подготовку к сдаче норм ВСФК ГТО, в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО.

Спортивно-оздоровительная деятельность

10-11 класс

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); *технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.*

Прикладная физическая подготовка

10-11 класс

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; *плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.*

Спортивные игры

10-11 класс

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Ловля и передач мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника владения мяча: варианты владения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Индивидуальная техника защиты: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку.

Техника защитных действий: Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Лапта.

Правила игры.

Основные технические приемы игры в лапту. Подача мяча, ловля мяча с лета, осаливание игрока.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. **Юноши:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Упражнения общей физической подготовки, направленные на сдачу норм ВФСК ГТО.

Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. **Девушки:** сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры: юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. **Девушки:** упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс). **Девушки:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега: юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. **Девушки:** бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. **Девушки:** метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

Развитие выносливости: юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. **Девушки:** длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

Лыжная подготовка.

10 класс.

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные.

Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Преодоление подъемов и препятствий.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

11 класс.

Техника лыжных ходов: Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

Преодоление подъемов и препятствий.

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

Элементы единоборств.

10 - 11 класс. Приемы самообороны. Приемы борьбы стоя и лежа. Силовые упражнения и единоборства в парах. Учебная схватка. Подвижные игры с элементами единоборств.

**Тематическое планирование
10 класс**

№ урока	Тема урока	Элементы содержания
Легкая атлетика (14 часов)		
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания.	Первичный инструктаж по технике безопасности. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
2	ГТО, особенности организации и проведения самостоятельных занятий, требования к технике безопасности.	Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО), особенности организации и проведения самостоятельных занятий, требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВСФК ГТО. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.
3	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции.	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 - 4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).
4	Стартовое ускорение 60 м.	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 - 6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
5	Финальное усилие. Эстафетный бег.	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
6	100 м. Бег с гандикапом.	Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
7	Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции.	Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м.
8	Метание мяча.	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: до 12 – 14 метров.
9	Метание гранаты.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
10	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину.	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной

		и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.
11	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину.	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут.
12	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Медленные ходьба и бег с отягощением с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
13	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Оздоровительные ходьба и бег.	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.
14	Бег 1000 м.	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
Спортивные игры (волейбол) – 8 часов		
15	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейбол).	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейбол). Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.
16	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.	Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.
17	Нападающий удар.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.
18	Прием мяча с подачи. Учебная игра.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра
19	Передача в парах через сетку.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств

20	Передача в 4 зону и нападающий удар.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств
21	Блокирование нападающего удара.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств
22	Нижняя и верхняя подача. Игра с заданием.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств
Спортивные игры (баскетбол – 6 часов, футбол- 2 часа)		
23	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол). Зонная защита.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Зонная защита. Учебная игра.
24	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.
25	Упражнения на координацию. Скоростно-силовые упражнения.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра
26	Ведение и обводка соперника без сопротивления.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке. Учебная игра
27	Бросок после ведения.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.
28	Обводка соперника без сопротивления.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Обводка соперника без сопротивления. Учебная игра
29	Совершенствование технических приемов	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе. Ведение мяча с остановками

	и командно-тактических действий в футболе.	и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Работа в парах, квадратах.
30	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Работа в парах, квадратах. Удар в стенку на скорость. Учебная игра 3х3 с выбыванием.
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)		
31	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Современные системы физического воспитания.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.
32	Оздоровительные системы физического воспитания.	Оздоровительные системы физического воспитания. Система реабилитационных занятий после физических травм.
33	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. (ю) Стойка на лопатках. (д). Стойка на руках с помощью. Переворот боком (ю).
34	Ритмическая гимнастика.	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
35	Акробатика.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Акробатическая комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
36	Аэробика.	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
37	Развитие силовых способностей.	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, «полушпагат». Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей
38	Совершенствование техники упражнений на перекладине.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор - юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом - девушки. Развитие силовых способностей.
39	Упражнения в вися.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Вис прогнувшись,

		согнувшись, сзади переход в упор - юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом - девушки. Развитие силовых способностей. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
40	Совершенствование техники упражнений в опорном прыжке.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши.
41	Упражнения в вися.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис, прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис, прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов.
42	Страховка и самостраховка.	Страховка. Правила страховки и самостраховки. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши.
43	Опорный прыжок.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши.
44	Атлетическая гимнастика.	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.
45	Развитие скоростно-силовых способностей.	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
46	Подтягивание, подъем переворотом.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.
47	Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча.	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.
48	Гимнастическая полоса препятствий.	Полосы препятствий. Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания,

		прыжков, гимнастических скамеек, (2-3 препятствия).
Лыжная подготовка (20 часов)		
49	Инструктаж по технике безопасности на лыжной подготовке. Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Инструктаж по технике безопасности на лыжной подготовке. Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.
50	Одновременный одношажный ход.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход Спуск с изменением стоек.
51	Одновременный одношажный ход.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция – 2км. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
52	Поворот переступанием в движении.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция – 3км
53	Поворот переступанием в движении.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 3км
54	Чередование ходов по дистанции.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 3км
55	Чередование ходов по дистанции.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 4км. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
56	Спуск с изменением стоек.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция – 4км
57	Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5 км.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5 км.
58	Подъемы, торможения и повороты.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км . Подготовка к соревновательной деятельности и

		выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
59	Подъемы, торможения и повороты.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.
60	Спуски в средней стойке.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.
61	Спуски в средней стойке.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
62	Чередование ходов по дистанции.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции.
63	Чередование ходов по дистанции.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции.
64	Преодоление мелких неровностей поверхности.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности.
65	Преодоление дистанции 5 км.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5 до 8 км.
66	Чередование лыжных ходов по дистанции.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5 до 8 км.
67	Преодоление дистанции 6 км.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 5 до 8 км.
68	Чередование лыжных ходов по дистанции.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 5 до 8 км.
Элементы единоборств (10 часов)		
69	Инструктаж по ТБ. Приемы защиты и самообороны из атлетических	Инструктаж по технике безопасности на занятиях единоборствами. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.

	единоборств.	Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки.
70	Захваты рук и туловища.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.
71	Освобождение от захватов.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.
72	Силовые упражнения и единоборства в парах.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.
73	Упражнения по овладению приемами страховки.	Упражнения по овладению приемами страховки. Освобождение от захватов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.
74	Броски в стойке.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.
75	Броски в стойке.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.
76	Подвижные игры с элементами борьбы.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.
77	Подвижные игры с элементами борьбы.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.
78	Борьба в парах.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.
Спортивные игры (волейбол – 5 часов)		
79	Совершенствование технических приемов в волейболе.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейбол). Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей
80	Прием и передача мяча.	Совершенствование технических приемов в волейболе. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей
81	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Совершенствование технических приемов в волейболе. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей
82	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Совершенствование технических приемов в волейболе. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое

		блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.
83	Индивидуальное и групповое блокирование.	Совершенствование технических приемов в волейболе. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей
Спортивные игры (баскетбол – 3 часа, лапта – 2 часа)		
84	Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.
85	Развитие координации	Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.
86	Техника защитных действий.	Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 x 3 игрока). Учебная игра.
87	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Лапта.	Правила игры. Специальные беговые упражнения. подача мяча с руки, подача мяча с лета. Взаимодействие игроков защиты.
88	Лапта.	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Лапта. Беговые и прыжковые упражнения. Ловля мяча с подачи, осаливание игроков нападения. Игра по упрощенным правилам.
Легкая атлетика (17 часов)		
89	Развитие скоростных способностей.	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ
90	Развитие скоростных способностей.	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).
91	Низкий старт	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x 40 – 60 метров. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
92	Финальное усилие. Эстафетный бег.	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
93	Развитие скоростных способностей.	Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
94	Кросс по пересеченной	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного

	местности.	ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.
95	Туризм и спортивное ориентирование.	Использование туристического инвентаря и оборудования. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.
96	Метание гранаты.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
97	Метание гранаты.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность Развитие скоростно-силовых качеств
98	Развитие силовых и координационных способностей. Итоговая контрольная работа.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
99	Анализ итоговой контрольной работы. Прыжок в высоту с разбега.	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега; ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств
100-101	Прыжок в высоту с разбега.	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега; Специальные беговые упражнения. Медленные ходьба и бег с отягощением с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с разбега – на результат.
102-103	Туризм и спортивное ориентирование.	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.
104-105	Полоса препятствий.	Полосы препятствий. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.

11 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания
Физическая культура и основы здорового образа жизни (2 часа)		
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	Первичный инструктаж по технике безопасности. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.
2	Аутотренинг, релаксация и самомассаж, банные процедуры.	Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
Легкая атлетика (12 часов)		
3	Совершенствование	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие

	техники упражнений в беге на короткие дистанции.	дистанции. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 - 4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).
4	Стартовое ускорение 60 м.	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 - 6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
5	Финальное усилие. Эстафетный бег.	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
6	100 м. Бег с гандикапом.	Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
7	Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции.	Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м.
8	Метание мяча.	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: до 12 – 14 метров.
9	Метание гранаты.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
10	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину.	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.
11	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину.	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут.
12	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Медленные ходьба и бег с отягощением с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
13	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Оздоровительные ходьба и бег.	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.
14	Бег 1000 м.	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные

		<p>дистанции. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>
Спортивные игры (волейбол) – 8 часов		
15	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейбол).	<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейбол).</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p>
16	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.	Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.
17	Нападающий удар.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.
18	Прием мяча с подачи. Учебная игра.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра
19	Передача в парах через сетку.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств
20	Передача в 4 зону и нападающий удар.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств
21	Блокирование нападающего удара.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств
22	Нижняя и верхняя подача. Игра с заданием.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств
Спортивные игры (баскетбол – 6 часов, футбол- 2 часа)		
23	Инструктаж по технике безопасности на	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол). Комбинации из освоенных элементов

	занятиях спортивными играми (баскетбол). Зонная защита.	техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Зонная защита. Учебная игра.
24	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.
25	Упражнения на координацию. Скоростно-силовые упражнения.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра
26	Ведение и обводка соперника без сопротивления.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке. Учебная игра
27	Бросок после ведения.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.
28	Обводка соперника без сопротивления.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Обводка соперника без сопротивления. Учебная игра
29	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Работа в парах, квадратах.
30	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Работа в парах, квадратах. Удар в стенку на скорость. Учебная игра 3х3 с выбыванием.
<i>Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</i>		
31	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Современные системы физического воспитания.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.
32	Оздоровительные системы физического воспитания.	Оздоровительные системы физического воспитания. Система реабилитационных занятий после физических травм.
33	Совершенствование	Совершенствование техники упражнений в индивидуально

	техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. (ю) Стойка на лопатках. (д). Стойка на руках с помощью. Переворот боком (ю).
34	Ритмическая гимнастика.	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
35	Акробатика.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Акробатическая комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
36	Аэробика.	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
37	Развитие силовых способностей.	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, «полушпагат». Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей
38	Совершенствование техники упражнений на перекладине.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор - юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом - девушки. Развитие силовых способностей.
39	Упражнения в вися.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор - юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом - девушки. Развитие силовых способностей. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
40	Совершенствование техники упражнений в опорном прыжке.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши.
41	Упражнения в вися.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в

		упор махом и силой (перекладина), вис, прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис, прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов.
42	Страховка и самостраховка.	Страховка. Правила страховки и самостраховки. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши.
43	Опорный прыжок.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши.
44	Атлетическая гимнастика.	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.
45	Развитие скоростно-силовых способностей.	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
46	Подтягивание, подъем переворотом.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.
47	Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча.	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.
48	Гимнастическая полоса препятствий.	Полосы препятствий. Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, (2-3 препятствия).
Лыжная подготовка (20 часов)		
49	Инструктаж по технике безопасности на лыжной подготовке. Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	Инструктаж по технике безопасности на лыжной подготовке. Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.
50	Одновременный одношажный ход.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход Спуск с изменением стоек.
51	Одновременный одношажный ход.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция – 2км. Подготовка к соревновательной деятельности и

		выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
52	Поворот переступанием в движении.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция – 3км
53	Поворот переступанием в движении.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 3км
54	Чередование ходов по дистанции.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 3км
55	Чередование ходов по дистанции.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 4км. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
56	Спуск с изменением стоек.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция – 4км
57	Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5 км.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5 км.
58	Подъемы, торможения и повороты.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км . Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
59	Подъемы, торможения и повороты.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км .
60	Спуски в средней стойке.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.
61	Спуски в средней стойке.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

62	Чередование ходов по дистанции.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции.
63	Чередование ходов по дистанции.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции.
64	Преодоление мелких неровностей поверхности.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности.
65	Преодоление дистанции 5 км.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5 до 8 км.
66	Чередование лыжных ходов по дистанции.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5 до 8 км.
67	Преодоление дистанции 6 км.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 5 до 8 км.
68	Чередование лыжных ходов по дистанции.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 5 до 8 км.
Элементы единоборств (10 часов)		
69	Инструктаж по ТБ. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях единоборствами. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки.
70	Захваты рук и туловища.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.
71	Освобождение от захватов.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.
72	Силовые упражнения и единоборства в парах.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.
73	Упражнения по овладению приемами страховки.	Упражнения по овладению приемами страховки. Освобождение от захватов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.
74	Броски в стойке.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.

		Освобождение от захватов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.
75	Броски в стойке.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.
76	Подвижные игры с элементами борьбы.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.
77	Подвижные игры с элементами борьбы.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.
78	Борьба в парах.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.
Спортивные игры (волейбол – 5 часов)		
79	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Совершенствование технических приемов в волейболе.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейбол). Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей
80	Прием и передача мяча.	Совершенствование технических приемов в волейболе. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей
81	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Совершенствование технических приемов в волейболе. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей
82	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Совершенствование технических приемов в волейболе. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.
83	Индивидуальное и групповое блокирование.	Совершенствование технических приемов в волейболе. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей
Спортивные игры (баскетбол – 3 часа, лапта – 2 часа)		
84	Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.
85	Развитие координации	Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Личная защита под своим кольцом.

		Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.
86	Техника защитных действий.	Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 x 3 игрока). Учебная игра.
87	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Лапта.	Правила игры. Специальные беговые упражнения. Подача мяча с руки, подача мяча с лета. Взаимодействие игроков защиты.
88	Лапта.	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Лапта. Беговые и прыжковые упражнения. Ловля мяча с подачи, осаливание игроков нападения. Игра по упрощенным правилам.
<i>Легкая атлетика (17 часов)</i>		
89	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Развитие скоростных способностей.	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ
90	Развитие скоростных способностей.	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).
91	Низкий старт	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
92	Финальное усилие. Эстафетный бег.	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
93	Развитие скоростных способностей.	Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
94	Кросс по пересеченной местности.	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.
95	Туризм и спортивное ориентирование.	Использование туристического инвентаря и оборудования. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.
96	Метание гранаты.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
97	Метание гранаты.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность Развитие скоростно-силовых качеств

98	Развитие силовых и координационных способностей.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
99	Прыжок в высоту с разбега.	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега; ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств
100-101	Прыжок в высоту с разбега.	Совершенствование техники упражнений в прыжках в высоту с разбега; Специальные беговые упражнения. Медленные ходьба и бег с отягощением с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с разбега – на результат.
102-103	Туризм и спортивное ориентирование.	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.
104-105	Полоса препятствий.	Полосы препятствий. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.

Критерии оценивания уровня обученности обучающихся

В результате освоения программы контроль уровня учебных достижений осуществляется в двух основных формах:

- практические задания по проверке освоенности навыков и умений в организации и проведении занятий физическими упражнениями;
- физические упражнения по проверке всесторонней физической подготовленности.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний.

1. Знания

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

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив		в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	
--	--	--	--

3. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности предусмотренном обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

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

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

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

Уровень двигательной подготовленности учащихся 16-17 лет

Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
	Юноши			Девушки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные Бег 30 м, с	5,2 - и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
Координационные Челночный бег 3 x 10 м, с	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
Скоростно-силовые Прыжки в длину с места, см	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
Выносливость 6-минутный бег, м	1300 и выше 1300	1050-1200 1050-1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300- 1400 1300- 1400	1100 и ниже 1100
Гибкость Наклон вперед из положения стоя, см	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
Силовые Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девушки)	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Уровень физического развития каждого учащегося отслеживается 2 раза в год через мониторинг физического развития при сдаче норм ГТО.

Нормы ГТО
V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	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
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
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, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	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, с)	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	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	7	8	6	7	8

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135

5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору

Наименование физического качества умения или навыка	Виды испытаний (тесты)
Скоростные возможности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Челночный бег 3x10 м (с) 2. Бег на 30 м (с) 3. Бег на 60 м (с) 4. Бег на 100 м (с)
Сила	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) 5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула (количество раз) 6. Рывок гири 16 кг (количество раз)
Выносливость	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 1 км (мин, с) 2. Бег на 1,5 км (мин, с) 3. Бег на 2 км (мин, с) 4. Бег на 3 км (мин, с)
	<ol style="list-style-type: none"> 5. Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени) 6. Смешанное передвижение на 2 км (без учета времени) 7. Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени) 8. Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени)
	<ol style="list-style-type: none"> 9. Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени) 10. Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени) 11. Скандинавская ходьба 4 км (без учета времени)
Гибкость	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пальцами голеностопные суставы)
	<ol style="list-style-type: none"> 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями)
	<ol style="list-style-type: none"> 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук)
	<ol style="list-style-type: none"> 4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)
Прикладные навыки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на лыжах на 1 км (мин, с) 2. Бег на лыжах на 2 км (мин, с) 3. Бег на лыжах на 3 км (мин, с) 4. Бег на лыжах на 5 км (мин, с) 5. Передвижение на лыжах 2 км 6. Передвижение на лыжах 4 км 7. Передвижение на лыжах 5 км
	<ol style="list-style-type: none"> 8. Кросс по пересеченной местности на 1 км (без учета времени) 9. Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени) 10. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени) 11. Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени) 12. Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени)
	<ol style="list-style-type: none"> 13. Плавание без учета времени 10 м 14. Плавание без учета времени 15 м 15. Плавание без учета времени 25 м 16. Плавание без учета времени 50 м 17. Плавание на 50 м с учетом времени (мин, с)

	<p>18. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков)</p> <p>19. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков)</p> <p>20. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков)</p> <p>21. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков)</p>
	22. Туристский поход с проверкой туристских навыков
Скоростно-силовые возможности	<p>1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</p> <p>2. Прыжок в длину с разбега (см)</p> <p>3. Метание мяча весом 150 г (м)</p> <p>4. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)</p> <p>5. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)</p>
	6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
Координационные способности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)