**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**11 КЛАСС**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.1. Документы, на основании которых составлена рабочая программа**

1. Приказ Министерства образования РФ от 09.03.2004г. N 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

2. Приказ МО и НРФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию»

3. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы образовательных учреждений 1 – 11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – 7-2 изд. – М. : Просвещение, 2010 г. – 128 с. – ISBN 978-5-09-034337-7.

**1.2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе: « требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;» Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Закона «Об образовании»; Федерального закона «О физической культуре и спорте»; Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

примерной программы основного общего образования-приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**1.3. МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и показывает распределение учебных часов по разделам курса физическая культура. Согласно федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации на изучение физической культуры в 11 классе отводится 102 часа из расчёта 3 часов в неделю. Данное тематическое планирование составлено на 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

**Цели**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется 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 специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системой 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.

**Задачи физического воспитания учащихся 11 классов**

                Задачи физического воспитания учащихся  11 классов направлены на:

* содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
* формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
* расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
* закрепление потребности к регулярным занятиям физически ми упражнениями и избранным видом спорта;
* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**Критерии оценивания**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

Осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

**Планируемые результаты обучения учащихся**

***Знать:***

***естественные основы:***

* влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников;
* защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры;

***легкая атлетика:***

* терминология легкой атлетики;
* правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике;
* техника безопасности при проведении соревнований и занятий;
* подготовка места занятий;

***баскетбол:***

* помощь в судействе;
* терминология избранной игры;
* правила и организация проведения соревнований по баскетболу;
* техника безопасности при проведении соревнований и занятий;
* подготовка места занятий;
* помощь в судействе;
* организация и проведение подвижных игр и игровых заданий;

***социально-психологические основы:***

* решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий;
* анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

***Уметь:***

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
* использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
* поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
* добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Требования к уровню подготовки учащихся 11 класса.**

**Учащиеся 11классов должны знать \ понимать:**

- технику безопасности во время занятий  физической культурой;

- питание и питьевой  режим, двигательный  режим;

- влияние занятий физкультурой на вредные привычки;

- режим дня школьника;

- влияние физических упражнений на развитие телосложения;

- реакцию организма на различные физические нагрузки;

- влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие

   школьника;

- особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП;

- развитие физических качеств;

- основные формы занятий физической культурой;

- влияние занятий физическими упражнениями на основные системы

  организма;

- врачебный контроль за занимающимися физкультурой;

- основные причины травматизма, одежда и обувь;

- влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления;

- первая помощь при травмах;

- поддержание репродуктивной функции человека средствами физкультуры;

- значение современного Олимпийского движения в развитии мира и

   дружбы;

- значение ЗОЖ, приемы самоконтроля (ортостатическая проба);

- приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита;

- признаки различной степени утомления, что делать при их появлении.

**1.4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной

недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общераз-вивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 классов – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименованиеразделапрограммы | Тема урока | Кол-вочасов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовкиобучающихся | Д/з | Датапроведения |
| План | Факт |
| 1 | **I четверть. Легкая****атлетика****14 часов.****Баскетбол 10****часов.** | Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | Вводный | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике. | **Знать**правила ТБ на занятиях л/а.**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта | Комплекс 1 |  |  |
| 2 |  | Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 30-40, 60м. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь**пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта | Комплекс 1 |  |  |
| 3 |  | Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 40, 50-60м. Передача эстафетной палочки (бегом). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь**пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта | Комплекс 1 |  |  |
| 4 |  | Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | Контрольный | Бег на результат 60м. ОРУ. Передача эстафетной палочки по виражу. Специальные беговые упражнения | **Уметь**пробегать 60м с максимальной скоростью | Комплекс 1 |  |  |
| 5 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. | 1 | Комбинированный | Бег в среднем темпе до 1800 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. Спортивные игры. | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 10 мин. | Комплекс 1 |  |  |
| 6 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. | 1 | Комбинированный | Равномерный бег до 2200 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. Спортивные игры. | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 12 мин. | Комплекс 1 |  |  |
| 7 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. | 1 | Комбинированный | Бег в среднем темпе до 2400 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. Спортивные игры. | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 13 мин. | Комплекс 1 |  |  |
| 8 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. | 1 | Комбинированный | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.Бег в среднем темпе до 2600 м. Спортивные игры. | **Уметь**бегать в среднем темпе до 15 мин. | Комплекс 1 |  |  |
| 9 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. | 1 | Комбинированный | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.Бег в среднем темпе до 3000 м. Спортивные игры. | **Уметь**бегать в среднем темпе до 17 мин. | Комплекс 1 |  |  |
| 10 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. | 1 | Контрольный | Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** пробегать дистанцию 2000 м на результат. | Комплекс 1 |  |  |
| 11 |  | Прыжок в длину с места. Челночный бег | 1 | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 7х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с места. | Комплекс 1 |  |  |
| 12 |  | Прыжок в длину с места. Челночный бег | 1 | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 9х10. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с места. | Комплекс 1 |  |  |
| 13 |  | Прыжок в длину с места. Челночный бег | 1 | Контрольный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 9х10. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с места. | Комплекс 1 |  |  |
| 14 |  | Прыжок в длину с места. Челночный бег | 1 | Контрольный | Челночный бег 8х10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой. | **Уметь** выполнять серии челночного бега. | Комплекс 1 |  |  |
| 15 | **Баскетбол** | Инструктаж по технике безопасности. | 1 | Вводный. | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 1 |  |  |
| 16 |  | Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита. | 1 | Комбинированный. | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 1 |  |  |
| 17 |  | Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита. | 1 | Комбинированный. | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 1 |  |  |
| 18 |  | Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита. | 1 | Комбинированный. | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 1 |  |  |
| 19 |  | Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита. | 1 | Комбинированный. | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 1 |  |  |
| 20 |  | Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита. | 1 | Комбинированный. | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 1 |  |  |
| 21 |  | Взаимодействие игроков в нападении. Заслон. | 1 | Комбинированный. | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 1 |  |  |
| 22 |  | Взаимодействие игроков в нападении. Заслон. | 1 | Комбинированный. | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 1 |  |  |
| 23 |  | Взаимодействие игроков в нападении. Заслон. | 1 | Комбинированный. | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 1 |  |  |
| 24 |  | Взаимодействие игроков в нападении. Заслон. | 1 | Комбинированный. | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы. | Комплекс 1 |  |  |
| 25 | **II четверть. Гимнастика 12 часов. Волейбол 12 часов.** | Инструктаж по технике безопасности во время проведения уроков по гимнастике. | 1 | Вводный. | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. | Комплекс 2 |  |  |
| 26 |  | Висы. Строевые упражнения. | 1 | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям | **Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. | Комплекс 2 |  |  |
| 27 |  | Висы. Строевые упражнения. | 1 | Комплексный. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям | **Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. | Комплекс 2 |  |  |
| 28 |  | Висы. Строевые упражнения. | 1 | Контрольный. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. | Комплекс 2 |  |  |
| 29 |  | Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы. | 1 | Комплексный | Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. | **Уметь** выполнять броски набивного мяча | Комплекс 2 |  |  |
| 30 |  | Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы. | 1 | Комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | **Уметь** выполнять броски набивного мяча | Комплекс 2 |  |  |
| 31 |  | Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы. | 1 | Комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. 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. | **Уметь** выполнять броски набивного мяча | Комплекс 2 |  |  |
| 32 |  | Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы. | 1 | Комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. 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 | **Уметь** выполнять прыжки через скакалку | Комплекс 2 |  |  |
| 33 |  | Акробатика | 1 | Изучение нового материала | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно | Комплекс 2 |  |  |
| 34 |  | Акробатика | 1 | Комплексный | Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад. Комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь | Комплекс 2 |  |  |
| 35 |  | Акробатика | 1 | Комплексный | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперёд прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полёта, комбинацию из акробатических элементов | Комплекс 2 |  |  |
| 36 |  | Акробатика | 1 | Контрольный | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов | Комплекс 2 |  |  |
| 37 | **Волейбол** | Перемещение и стойка игрока. | 1 | Комплексный | Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол. | **Уметь**играть в волейбол.**Знать** правила игры в волейбол. | Комплекс 2 |  |  |
| 38 |  | Перемещение и стойка игрока. | 1 | Комплексный | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. | **Уметь**играть в волейбол.**Знать** правила игры в волейбол. | Комплекс 2 |  |  |
| 39 |  | Совершенствование способов приема и подачи мяча. | 1 | Комплексный | Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии в определенный квадрат. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести. | **Уметь**играть в волейбол.**Знать** правила игры в волейбол. | Комплекс 2 |  |  |
| 40 |  | Совершенствование способов приема и подачи мяча. | 1 | Комплексный | Совершенствование навыков верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести. | **Уметь**играть в волейбол.**Знать** правила игры в волейбол. | Комплекс 2 |  |  |
| 41 |  | Совершенствование способов приема и подачи мяча. | 1 | Комплексный | Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств. | **Уметь**играть в волейбол.**Знать** правила игры в волейбол. | Комплекс 2 |  |  |
| 42 |  | Совершенствование способов приема и подачи мяча. | 1 | Комплексный | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при нижней подачи мяча из-за лицевой линии по квадратам. Развитие быстроты. | **Уметь**играть в волейбол.**Знать** правила игры в волейбол. | Комплекс 2 |  |  |
| 43 |  | Совершенствование способов приема и подачи мяча. | 1 | Комплексный | Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Прием мяча, отраженного сеткой. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть. | **Уметь**играть в волейбол.**Знать** правила игры в волейбол. | Комплекс 2 |  |  |
| 44 |  | Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | 1 | Комплексный | Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча по квадратам. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | **Уметь**выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров. | Комплекс 2 |  |  |
| 45 |  | Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | 1 | Комплексный | Верхняя подача мяча. Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | **Уметь**выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров. | Комплекс 2 |  |  |
| 46 |  | Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | 1 | Комплексный | Совершенствование верхней подачи мяча. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите. | **Уметь**выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров. | Комплекс 2 |  |  |
| 47 |  | Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | 1 | Комплексный | Прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении. | **Уметь**выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров. | Комплекс 2 |  |  |
| 48 |  | Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | 1 | Комплексный | Верхняя подача мяча. Нижний прием мяча с подачи. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Развитие коллективизма. | **Уметь**выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров. | Комплекс 2 |  |  |
| 49 | **III четверть. Лыжная подготовка 24 часа. Баскетбол 6 часов.** | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 | Вводный. | Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Комплекс 3 |  |  |
| 50 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Комплекс 3 |  |  |
| 51 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Комплекс 3 |  |  |
| 52 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2,8 км. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Комплекс 3 |  |  |
| 53 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты. | **Уметь** выполнять технику попеременного четырехшажного хода. | Комплекс 3 |  |  |
| 54 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,2 км. | **Уметь** выполнять технику попеременного четырехшажного хода. | Комплекс 3 |  |  |
| 55 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Переход с попеременных ходов на одновременные. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Развитие силы. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 56 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 57 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Переход с попеременных ходов к одновременным. Развитие скорости. | **Уметь** применять ход в зависимости от рельефа местности. | Комплекс 3 |  |  |
| 58 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 59 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 60 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Совершенствование техники отталкивания ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Попеременный четырехшажный ход – оценка техники выполнения.Развитие скорости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 61 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 62 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон. Распределение силы на всю дистанцию – 3,8 км. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 63 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Отталкивание и работа туловища при одновременном бесшажном, одновременном двухшажном и одновременном одношажном ходах. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 64 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного и четырехшажного ходов.Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 65 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Контрольный. | Коньковый ход.Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 66 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Контрольный. | Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости. | **Уметь** правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок. | Комплекс 3 |  |  |
| 67 |  | Совершенствовние техники подъёма в гору, торможения и поворотов при спуске с горы. | 1 | Изучение нового материала | Техника выполнения торможения и поворота плугом. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять подъем в гору скользящим шагом. | Комплекс 3 |  |  |
| 68 |  | Совершенствовние техники подъёма в гору, торможения и поворотов при спуске с горы. | 1 | Комбинированный. | Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости. | **Уметь** правильно выполнить торможение и поворот плугом. | Комплекс 3 |  |  |
| 69 |  | Совершенствовние техники подъёма в гору, торможения и поворотов при спуске с горы. | 1 | Комбинированный. | Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости. | **Уметь** правильно выполнить торможение и поворот плугом. | Комплекс 3 |  |  |
| 70 |  | Совершенствовние техники подъёма в гору, торможения и поворотов при спуске с горы. | 1 | Комбинированный. | Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин. | Комплекс 3 |  |  |
| 71 |  | Совершенствовние техники подъёма в гору, торможения и поворотов при спуске с горы. | 1 | Комбинированный. | Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять поворот упором. | Комплекс 3 |  |  |
| 72 |  | Совершенствовние техники подъёма в гору, торможения и поворотов при спуске с горы. | 1 | Комбинированный. | Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять поворот упором. | Комплекс 3 |  |  |
| 73 | **Баскетбол 6 часов.** | Передвижение, передачи, ведение, броски мяча. | 1 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 3 |  |  |
| 74 |  | Позиционное нападение и личная защита. | 1 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 3 |  |  |
| 75 |  | Позиционное нападение и личная защита. | 1 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 3 |  |  |
| 76 |  | Позиционное нападение и личная защита. | 1 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 3 |  |  |
| 77 |  | Взаимодействие игроков в нападении. | 1 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 3 |  |  |
| 78 |  | Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмёрка». | 1 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 3 |  |  |
| 79 | **IV четверть.****Лёгкая атлетика 18 часов. Баскетбол 6 часов.** | Инструктаж по технике безопасности. | 1 | Вводный | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью. | Комплекс 4 |  |  |
| 80 |  | Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 20, 30-40м. Бег по виражу. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью. | Комплекс 4 |  |  |
| 81 |  | Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 30-40, 60м. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью. | Комплекс 4 |  |  |
| 82 |  | Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 40, 50-60м. Передача эстафетной палочки (бегом). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью. | Комплекс 4 |  |  |
| 83 |  | Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | Контрольный. | Бег 60 метров на результат. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью. | Комплекс 4 |  |  |
| 84 |  | Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | Контрольный. | Бег 30 метров на результат. | **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью. | Комплекс 4 |  |  |
| 85 |  | Длинный спринт. | 1 | Совершенствование ЗУН | Пробегание дистанции 300, 200, 100 метров. | **Уметь** пробегать 300 м с субмаксимальной скоростью. | Комплекс 4 |  |  |
| 86 |  | Длинный спринт. | 1 | Совершенствование ЗУН | Пробегание дистанции 300, 200, 100 метров. | **Уметь** пробегать 300 м с субмаксимальной скоростью. | Комплекс 4 |  |  |
| 87 |  | Длинный спринт. | 1 | Совершенствование ЗУН | Пробегание дистанции 400, 300, 200 метров. | **Уметь** пробегать 300 м с субмаксимальной скоростью. | Комплекс 4 |  |  |
| 88 |  | Длинный спринт. | 1 | Контрольный. | Пробегание дистанции 400 метров на результат. | **Уметь** пробегать 400 м с субмаксимальной скоростью. | Комплекс 4 |  |  |
| 89 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. | 1 | Комбинированный | Бег в среднем темпе до 1800 м. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут | Комплекс 4 |  |  |
| 90 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. | 1 | Комбинированный | Равномерный бег до 2200 м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут | Комплекс 4 |  |  |
| 91 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. | 1 | Комбинированный | Бег в среднем темпе до 2400 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут | Комплекс 4 |  |  |
| 92 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. | 1 | Комбинированный | Метание мяча с разбега по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.Бег в среднем темпе до 2600 м. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут | Комплекс 4 |  |  |
| 93 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. | 1 | Контрольный. | Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут | Комплекс 4 |  |  |
| 94 |  | Прыжок в длину с места. Челночный бег. | 1 | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 7х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь**прыгать в длину с места. Выполнять челночный бег сериями. | Комплекс 4 |  |  |
| 95 |  | Прыжок в длину с места. Челночный бег. | 1 | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 9х10. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь**прыгать в длину с места. Выполнять челночный бег сериями. | Комплекс 4 |  |  |
| 96 |  | Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег на результат. | 1 | Контрольный. | Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3\*10 м на результат. | **Уметь**прыгать в длину с места. Выполнять челночный бег сериями. | Комплекс 4 |  |  |
| 97 | **Баскетбол 6 часов.** | Взаимодействие игроков в нападении. Заслон. | 1 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 4 |  |  |
| 98 |  | Взаимодействие игроков в нападении. Заслон. | 1 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 4 |  |  |
| 99 |  | Взаимодействие игроков в нападении. Заслон. | 1 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 4 |  |  |
| 100 |  | Взаимодействие игроков в нападении. Заслон. | 1 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 4 |  |  |
| 101 |  | Взаимодействие игроков в нападении. Заслон. | 1 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 4 |  |  |
| 102 |  | Взаимодействие игроков в нападении. Заслон. | 1 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 4 |  |  |

**3. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

|  |
| --- |
| Юноши |
| № | **Упражнения** | **оценка** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Бег 100 м. (сек) | 14.5 | 14.9 | 15.5 |
| 2 | Бег 3000 м (мин.,сек.) | 15.00 | 16.00 | 17.00 |
| 3 | Кросс 800 м. (мин.,сек.) | 2.37 | 2.47 | 3.00 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 210 | 195 | 180 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега | 440 | 400 | 340 |
| 6 | Метание набивного мяча | 795 | 600 | 480 |
| 7 | Метание гранаты 500г (м) | 32 | 26 | 22 |
| 8 | Подтягивание в висе (раз) | 11 | 9 | 8 |
| 9 | Поднимание туловища (раз) | 50 | 45 | 40 |
| 10 | Прыжки через скакалку | 130 | 125 | 120 |
| 11 | Наклон вперёд сидя (см) | +13 | +8 | +5 |
| 12 | Ходьба на лыжах 5км | 27.00 | 29.00 | 31.00 |
| 13 | Кросс 3000 м. | 15.30 | 16.30 | 17.30 |
| 14 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.7 | 10.0 | 10.3 |
| ДЕВУШКИ |
| 1 | Бег 100м (сек) | 16.5 | 17.0 | 17.8 |   |
| 2 | Бег 2000 м (мин.,сек.) | 10.10 | 11.40 | 12.40 |   |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 185 | 165 | 155 |   |
| 4 | Прыжок в длину с разбега | 375 | 340 | 300 |   |
| 5 | Метание набивного мяча | 580 | 470 | 405 |   |
| 6 | Метание гранаты 500г | 18 | 13 | 11 |   |
| 7 | Поднимание туловища (раз) | 35 | 26 | 22 |   |
| 8 | Прыжки через скакалку | 135 | 110 | 70 |   |
| 9 | Наклон вперёд сидя (см) | +16 | +12 | +9 |   |
| 10 | Ходьба на лыжах 3км | 19.00 | 20.00 | 21.00 |   |
| 11 | Кросс 2000 м. | 11.00 | 12.20 | 13.20 |   |
| 12 | Подтягивание в висе лёжа | 16 | 12 | 8 |   |
| 13 | «Челночный бег» 4х9 (сек.) | 10.3 | 10.6 | 11.1 |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |