**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 11 КЛАСС**

1. **Введение.**

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 11 класса разработана на основе следующих нормативно -правовых документов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
3. О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
4. Авторская программа "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классы" В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.,"Просвещение 2011г.
5. Учебный план

Рабочая программа ориентирована на использование ***учебно-методического комплекса:***

1. *Учебник.* Физическая культура 10-11 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений: базовый уровень / В.И. Лях. – 3-е изд.- М.: «Просвещение», 2016. – 255 с.:
2. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате освоения содержания учебного предмета "Физическая культура" в 11классе

**Учащийся научится:**

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Учащийся научится**

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Учащийся научится**

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие

основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Учащийся получит возможность научиться:**

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Учащийся получит возможность научиться:**

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Учащийся получит возможность научиться:**

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**3. Содержание курса.**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляциии самоконтроля.**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческомудолголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

*Медико-биологические основы*. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания**. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

**Закрепление приемов саморегуляции**. Повторение приемов саморегуляции, освоенньтх в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приемов самоконтроля**. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

 **Легкая атлетика с кроссовой подготовкой**

В 11 классе продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Баскетбол**

В 11 классе обучение баскетболу нужно проводить таким образом, чтобызакреплялись и совершенствовались ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложнялся набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 11 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику и тактику развитие способностей. Больший удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованим ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей.

 **Гимнастика с элементами акробатики**

В старших классах продолжается более углубленное изучениеи совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающихи строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения. На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старщих классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной вьтносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает ббльшая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

**Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения

**Спортивные игры. Волейбол**

В 11 классе изучают перемещения с выполнением приема мяча и передачи мяча для нападающего удара; подача и прием мяча с подачи,нападающий удар и блокирование, тактику игры в нападении и защите. Учащиеся должны уверенно применять в игре основные технические приемы и тактические действия. Основное внимание уделяется повышению скорости перемещений различными способами, сочетанию этих перемещений, выбору способа перемещения применительно к приему игры и выполнение приемов игры после перемещений.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|  | **Лёгкая атлетика** |  |
| 1 | ТБ. Низкий старт. Эстафетный бег | 1 |
|  2 | КДП. Подтягивание на перекладине. Стартовый разгон. | 1 |
|  3 | Прыжки в длину с места. КДП. Кроссовая подготовка. Низкий старт. Стартовый разгон | 1 |
|  4 | Бег с ускорением. Эстафетный бег. КДП. | 1 |
|  5 | КДП. Бег 60м (з), Кросс 4-5мин. | 1 |
|  6 | Метание мяча на дальность. Ч/бег 3\*10м. | 1 |
|  7 | Переменный бег 10-15мин. КДП | 1 |
|  8 | Финальное усилие. Эстафетный бег. КДП | 1 |
|  9 | Прыжок в длину с разбега.(з) | 1 |
|  10 | Метание гранаты на дальность. (з) | 1 |
|  11 | Гладкий бег 2000м и 3000м (з) | 1 |
|  12 | Бег 100 м (з) | 1 |
|  | **Баскетбол** |  |
| 13 | Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения, повороты, остановки игрока. | 1 |
|  14 | Ловля и передача мяча. | 1 |
|  15 | Ведение мяча | 1 |
|  16 | Бросок мяча в ведении | 1 |
|  17 | Тактика игры | 1 |
|  18 | Техника защитных действий. | 1 |
|  19 | Техника защитных действий. | 1 |
|  20 | Зонная система защиты. | 1 |
|  21 | Личная защита под щитом. Взаимодействие 3-х игроков в нападении | 1 |
|  22 | Бросок мяча | 1 |
|  23 | Бросок мяча в движении | 1 |
|  24 | Бросок мяча в движении | 1 |
|  25 | Техника защитных действий | 1 |
|  26 | Техника защитных действий | 1 |
|  27 | Тактика игры | 1 |
|  28 | Тактика игры | 1 |
|  | **Гимнастика** |  |
| 29 | Инструктаж по Т.Б. Основы знаний. Строевая подготовка. Развитие двигательных качеств. | 1 |
|  30 | Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад | 1 |
|  31 | Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад | 1 |
|  32 | СУ. Стойка на голове и руках и лопатках. Лазание по гимн канату | 1 |
|  33 | СУ. Стойка на голове и руках и лопатках. Лазание по гимн канату | 1 |
|  34 | Акробатика. Соединение из 6-8 элементов (д). Кувырок длинный (ю) – «мост» из положения стоя. | 1 |
|  35 | Акробатика. Соединение из 6-8 элементов (д). Кувырок длинный (ю) – зач. «мост» из положения стоя - зач. | 1 |
|  36 | Лазанье по канату в три приема. | 1 |
|  37 | Опорный прыжок. | 1 |
|  38 | Опорный прыжок. | 1 |
|  39 | Опорный прыжок. | 1 |
|  40 | Опорный прыжок. | 1 |
|  41 | Акробатические упражнения | 1 |
|  42 | Акробатические упражнения | 1 |
|  43 | Акробатические упражнения | 1 |
|  44 | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 |
|  45 | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 |
|  46 | Акробатика. Кувырок назад ч/з стойку на кисти (ю) - зачет | 1 |
|  47 | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в висах и упорах на перекладине | 1 |
|  | **лыжная подготовка** |  |
| 48 | Правила поведения и техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря | 1 |
|  49 | Переменный двухшажный ход | 1 |
|  50 | Попеременный двухшажный ход (зачет) | 1 |
|  51 | Одновременные ходы (зачет) | 1 |
|  52 | Прохождение по дистанции отрезка 3км (д), 5км (ю). | 1 |
|  53 | Техника перехода с хода на ход. (зачет) | 1 |
|  54 | Передвижение по дистанции отрезка 3.5-5км (умеренно) | 1 |
|  55 | Спуски с поворотами (зачет), прохождение по дистанции 3км с макс. Интенсивностью | 1 |
|  56 | Прохождение по дистанции отрезка 4-6км (умеренно) | 1 |
|  57 | Спуски с торможением (зачет) | 1 |
|  58 | Прохождение по дистанции 4000м, 5000м-6000м(умерено) | 1 |
|  59 | Передвижение по лыжне 4км (д),5-6км (ю). | 1 |
|  60 | Прохождение дистанции 4-6км (умерено) | 1 |
|  61 | Лыжные гонки на дистанции 3км (д), 4км (ю). | 1 |
|  62 | Передвижение по дистанции отрезка 3,5-4км (д), 6-7км (ю) умеренно | 1 |
|  63 | Линейные и встречные эстафеты | 1 |
|  64 | Круговые эстафеты | 1 |
|  65 | Лыжные гонки на дистанции 3км и 5 км. | 1 |
|  66 | Повторные и челночные эстафеты | 1 |
|  | **Волейбол** |  |
| 67 | Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |
|  68 | Прямая верхняя подача. | 1 |
|  69 | Передача мяча сверху после перемещения | 1 |
|  70 | Нижняя прямая подача | 1 |
|  71 | Прием мяча снизу после подачи | 1 |
|  72 | Верхняя прямая подача (зач) | 1 |
|  73 | Двухсторонняя игра с заданиями. | 1 |
|  74 | Прием мяча после подачи | 1 |
|  75 | Прием и передача мяча. | 1 |
|  76 | Тактика игры. | 1 |
|  77 | Тактика игры. | 1 |
|  78 | Подача мяча. | 1 |
|  79 | Прием мяча с подачи, передача в зону 3 | 1 |
|  80 | Вторая передача в зоны 2,4 | 1 |
|  | **Лёгкая атлетика** |  |
| 81 | Инструктаж по Т.Б. Преодоление горизонтальных препятствий | 1 |
|  82 | Прыжки в высоту способом «Перешагивание!» | 1 |
|  83 | Прыжки в высоту способом «Перешагивание!» | 1 |
|  84 | Прыжки в высоту способом «Перешагивание!» | 1 |
|  85 | Эстафетный бег | 1 |
|  86 | Эстафетный бег | 1 |
|  87 | Развитие скоростных способностей. Финальное усилие. Бег 30м. | 1 |
|  88 | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м на результат | 1 |
|  89 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 м на результат. | 1 |
|  90 | Медленный бег 6мин. Подтягивание | 1 |
|  91 | Метание гранаты | 1 |
|  92 | Метание гранаты (зачет) | 1 |
|  93 | Переменный бег до 10мин | 1 |
|  94 | Бег на длинные дистанции. Бег 2000м и 3000м.. | 1 |
|  95 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
|  96 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
|  97 | Спринтерский бег | 1 |
|  98 | Длительный бег | 1 |
|  99 | Длительный бег | 1 |
|  100 | Бег на короткие дистанции | 1 |
|  101 | Бег на короткие дистанции | 1 |
|  102 | Развитие силовых и координационных способностей. Повторение пройденного | 1 |
|  | Итого | 102ч |
|  |  |  |  |

Приложение №1

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование****раздела программы** | **Тема****урока** | **Кол – во****часов** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/З** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
|  1. | Основы знаний***Легкая атлетика*** | ТБ. Низкий старт. Эстафетный бег | 12\1 | Вводный |  Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 х 30 метров. Бег со старта3-4 х 40-60 метров | Уметь демонстрировать технику низкого старта. | текущий |  |  |  |
| 2 |  | КДП. Подтягивание на перекладине. Стартовый разгон. | 1 | комплексный | Комплекс Общеразвивающие упражнений с набивными мячами (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20с). Бег с ускорением (5-6 серий по 20-30м). Бег 30м (зач). | Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанцииПодтягивание***Мальчики*** –«5» - 11;«4» - 9; «3» - 7;***Девочки:-*** «5» - 13;«4» - 11; «3» - 7; | текущий |  |  |  |
| 3 |  | Прыжки в длину с места. КДП. Кроссовая подготовка.Низкий старт. Стартовый разгон | 1 | комплексный  |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение Бег со старта . Прыжок в длину с места; | Уметь демонстрировать технику низкого старта | текущий |  |  |  |
| 4 |  | Бег с ускорением. Эстафетный бег. КДП.  | 1 | Комплексный  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 70-80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | Комплексный  |  |  |  |
| 5 |  | КДП. Бег 60м (з), Кросс 4-5мин. | 1 | Совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1-2 /30-60 метров. Бег 60 метров – на результат. | Мальчики: «5»-8.6; «4»-8.9;»3»-9.1Девочки: «5»-9.1; «4»-9.3; «3»-9.7 | текущий |  |  |  |
| 6 |  | Метание мяча на дальность. Ч/бег 3\*10м. | 1 | Комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие | Текущий |  |  |  |
| 7 |  | Переменный бег 10-15мин. КДП | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СУ. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег - 10-15 минут | Уметь демонстрировать физические кондиции. | текущий |  |  |  |
| 8 |  | Финальное усилие. Эстафетный бег. КДП  | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 70-80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки- на результат. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | текущий |  |  |  |
| 9 |  | Прыжок в длину с разбега.(з) | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Прыжки в длину Специальные. Разнообразные прыжки и многоскоки. | Уметь демонстрировать физические кондиции.***Мальчики*** –«5» - 450 см;«4» - 420 см; «3» - 410 см;***Девочки*** – «5» -380 см; «4» - 360 см; «3» - 340 см; | текущий |  |  |  |
| 10 |  | Метание гранаты на дальность. (з) | 1 | Комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие. Уметь демонстрировать технику в целом.***Мальчики*** –«5» - 32 м;«4» - 28 м; «3» - 26 м;***Девочки*** – «5» - 26 м;«4» - 20 м; «3» - 16 м; | текущий |  |  |  |
| 11 |  | Гладкий бег 2000м и 3000м (з) | 1 | Комплексный. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500м с учетом времени. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. БегМальчики – «5» - 13.50; «4» - 14,50; «3» - 15,50;Девочки – «5» - 10,10; «4» - 11.030;«3» - 12.00; | текущий |  |  |  |
| 12 |  | Бег 100 м (з) | 1 | комплексный | ОРУ . Специальные беговые упражнения. Бег на результат | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.Бег 100 метров:***Мальчики*** – «5» - 13.5; «4» - 14.0; «3» - 14.3;***Девочки –*** «5» - 16.5; «4» - 17.0;«3» - 17.5; | текущий |  |  |  |
| 13 | ***Баскетбол*** | Инструктаж по Т.Б.Стойки и передвижения, повороты, остановки игрока. | 12\1 | совершенствование | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий |  |  |  |
| 14 |  | Ловля и передача мяча. | 1 | комплексный | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. 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. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий |  |  |  |
| 15 |  | Ведение мяча | 1 | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий |  |  |  |
| 16 |  | Бросок мяча в ведении | 1 | Комплексный. | ОРУ в движении. СБУ. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения из-под щита. Уч. Игра. | Корректировка техники ведения мяча | текущий |  |  |  |
| 17 |  | Тактика игры | 1 | Комплексный. | ОРУ с мячом. СБУ. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Уч. игра |  |  |  |  |  |
| 18 |  | Техника защитных действий. | 1 | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. 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 \* 3 игрока). Учебная игра | Уметь применять в игре защитные действия | текущий |  |  |  |
| 19 |  | Техника защитных действий.. | 1 | комплексный | ОРУпражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. 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 \* 3 игрока). Учебная игра | Уметь применять в игре защитные действия | текущий |  |  |  |
| 20 |  | Зонная система защиты. | 1 | комплексный | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.  | текущий |  |  |  |
| 21 |  | Личная защита под щитом. Взаимодействие 3-х игроков в нападении | 1 | Совершенствование | ОРУ. СЧУ. Личная защита под своим щитом. Взаимодействие трех игроков в нападении «Малая восьмерка». Уч игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. | текущий |  |  |  |
| 22 |  | Бросок мяча | 1 | Комплексный. | ОРУ с мячом. СУ. 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. Учебная игра | Корректировка техники выполнения упражнений. | текущий |  |  |  |
| 23 |  | Бросок мяча в движении | 1 | Комплексный. | ОРУ в движении. 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. Учебная игра | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная. | текущий |  |  |  |
| 24 |  | Бросок мяча в движении | 1 | Комплексный. | ОРУ в движении. 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. Учебная игра | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная. | текущий |  |  |  |
| 25 | 2 четверть***Баскетбол*** | Техника защитных действий | 4/1 | Комплексный. | Упражнение для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ №3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Групповые действия 2-3 игрока. Уч игра. | Корректировка техники выполнения упражнений.Дозировка индивидуальная. | Текущий |  |  |  |
| 26 |  | Техника защитных действий | 1 | Комплексный. | Упражнение для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ №3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Групповые действия 2-3 игрока. Уч игра. | Корректировка техники выполнения упражнений.Дозировка индивидуальная. | Текущий |  |  |  |
| 27 |  | Тактика игры | 1 | Комплексный. | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Текущий |  |  |  |
| 28 |  | Тактика игры | 1 | Комплексный. | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Текущий |  |  |  |
| 29 | **Гимнастика** | Инструктаж по Т.Б.Основы знаний. Строевая подготовка. Развитие двигательных качеств. | 14\1 | комплексный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением Комплекс ритмической гимнастики Комплекс с гимнастической скамейкой - | Фронтальный опрос | текущий |  |  |  |
| 30-31 |  | Акробатические упражнения.Кувырок вперед, назад | 2 | совершенствование | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий |  |  |  |
| 32-33 |  | СУ. Стойка на голове и руках и лопатках. Лазание по гимн канату | 2 | совершенствование | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. Стойка на голове и лопатках.Учить длинному кувырку ч/з препятствие, стойка на голове и руках, лазание по гимн.канату (ю). | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.. | текущий |  |  |  |
| 34-35 |  | Акробатика. Соединение из 6-8 элементов (д). Кувырок длинный (ю) – зач. «мост» из положения стоя. | 2 | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Длинный кувырок вперёд через препятствие, «мост» из положения стоя .Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.  | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.. | текущий |  |  |  |
| 36 |  | Лазанье по канату в три приема. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Лазанье по канату в три приема. | Лазание 6 м:«5» -10 с;«4» - 11 с; «3» - 12 с; | текущий |  |  |  |
| 37-40 |  | Опорный прыжок. | 4 |  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. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.*мальчики*Оценка техники выполнения акробатических элементов, прыжок через коня. ***Девочки***Оценка техники выполнения акробатических упражнений, комплекса суставной | текущий |  |  |  |
| 41-43 |  | Акробатические упражнения | 3 | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Полоса препятствий. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Тест «Угол» | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий |  |
| 44-45 |  | Акробатика. Строевые упражнения.  | 2 | совершенствование | ОРУ в движении. СБУ. Повороты налево, направо, кругом в движении. Повторение упражнений 8-9кл. Упражнения на равновесие (д). Повторить длинный кувырок ч/з препятствие, стойку на голове и руках | Корректировка техники и выполнения упражнения. Индивидуально | текущий |  |  |  |
| 46 |  | Акробатика. Кувырок назад ч/з стойку на кисти (ю) - зачет | 1 | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. ОРУ в движении. СБУ. Упражнения в висах и упорах на брусьях, с гимнастическими обручами (д). Принят на оценку кувырок назад ч/з стойку на кистях, комбинации из 3-4 акробатических элементов. | Корректировка техники и выполнения упражнения. Индивидуально | текущий |  |  |  |
| 47 |  | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в висах и упорах на перекладине | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. СБУ. Повороты налево, направо, кругом в движении. Повторение упражнений 8-9кл. Упражнения на равновесие (д). Повторить длинный кувырок ч/з препятствие, стойку на голове и руках | Корректировка техники и выполнения упражнения. Индивидуально | текущий |  |  |  |
| 48 | ***Лыжная подготовка*** | Правила поведения и техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря | 20\1 | Вводный  | Знакомство с нормативами и требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря. Кросс по пересечённой местности ,ОФП | Знать требования инструкций.Устный опрос. Уметь самостоятельно подбирать лыжный инвентарь | текущий |  |  |  |
| 49 |  | Переменный двухшажный ход. | 1 | совершенствование | Построение, рапорт, постановка задач. Повторение переменного двухшажного хода. Передвижение к месту занятий. Повторение попеременного двух- и четырехшажного хода, одновременного хода. Прохождение по дистанции 2000-4000км. | Уметь демонстрировать технику изученных лыжных ходов. | текущий  |  |  |  |
| 50 |  | Попеременный двухшажный ход (зачет) | 1 | Совершенствование | Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Принять на оценку технику попеременного двухшажного хода. Повторить одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный. Прохождение по дистанции 2000-4000км. | Уметь демонстрировать технику попеременный двухшажный ход. | текущий |  |  |  |
| 51 |  | Одновременные ходы (зачет) | 1 | Совершенствование.  | Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Принять на оценку технику одновременного хода. Совершенствовать технику перехода с хода на ход. Лыжные гонки на 3-5км. | Уметь правильно координировать и чередовать движения рук и ног | текущий |  |  |  |
| 52 |  | Прохождение по дистанции отрезка 3км (д), 5км (ю). | 1 | Совершенствование. | Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Повторить технику перехода с хода на ход. Продолжить обучение попеременного двухшажного хода. Повторить одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный. Прохождение по дистанции отрезка 3км (д), 5км (ю). | Уметь демонстрировать физические кондиции согласно возрасту. | текущий |  |  |  |
| 53 |  | Техника перехода с хода на ход. (зачет) | 1 | Совершенствование | .Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Принять на оценку технику перехода с хода на ход. Повторить технику ранее изученных лыжных ходов. Передвижение по дистанции до 3-5км. Эстафеты. | Уметь демонстрировать технику перехода с хода на ход | текущий |  |  |  |
| 54 |  | Передвижение по дистанции отрезка 3.5-5км (умеренно) | 1 | Совершенствование | Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Повторить ранее изученные ходы. Прохождение по дистанции отрезка 3,5-5км (умеренно) | Уметь демонстрировать физические кондиции согласно возрасту. | текущий |  |  |  |
| 55 |  | Спуски с поворотами (зачет), прохождение по дистанции 3км с макс. Интенсивностью | 1 | Совершенствование | Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Принять на оценку спуски с поворотами. Передвижение по лыжне 3км с макс.интенсивностью. Провести эстафеты: встречную, с поворотами. | Уметь демонстрировать технику в зависимости от местности. | текущий |  |  |  |
| 56 |  | Прохождение по дистанции отрезка 4-6км (умеренно) | 1 | Совершенствование  | Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Передвижение по лыжне 4-6км (умеренно). Повторить спуски с торможением. Учить коньковому ходу. Провести эстафеты: встречную, с поворотами. | Уметь демонстрировать физические кондиции согласно возрасту. | текущий |  |  |  |
| 57 |  | Спуски с торможением (зачет)  | 1 | Совершенствование | Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Принять на оценку спуски с торможением. Повторить одновременные ходы. Передвижение по лыжне 4000м до 6000м (умерено). Провести эстафеты: встречную, с поворотами.  | Уметь демонстрировать технику спуска.  | текущий |  |  |  |
| 58 |  | Прохождение по дистанции 4000м, 5000м-6000м(умерено) | 1 | Совершенствование | Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Прохождение по дистанции 4000м, 5000м-6000м (умерено) | Уметь демонстрировать технику передвижения в зависимости от местности. | текущий |  |  |  |
| 59 |  | Передвижение по лыжне 4км (д),5-6км (ю).  | 1 | Совершенствование | Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Передвижение по лыжне 4км (д),5-6км (ю). | Уметь демонстрировать физические кондиции согласно возрасту. | текущий |  |  |  |
| 60 |  | Прохождение дистанции 4-6км (умерено) | 1 | Совершенствование | Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Повторение конькового хода., спуски с поворотами со склона. Прохождение по дистанции 4-6км (умеренно). Эстафеты: линейная, встречная, круговая | Уметь преодолевать контр уклоны в зависимости от препятствий.  | текущий |  |  |  |
| 61 |  | Лыжные гонки на дистанции 3км (д), 4км (ю). | 1 | Развивающий. | Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Лыжные гонки на дистанции 3км(д), 4км (ю). Круговые, линейные, встречные эстафеты с применением техники изученных лыжных ходов. | Уметь демонстрировать технику изученных лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| 62 |  | Передвижение по дистанции отрезка 3,5-4км (д), 6-7км (ю) умеренно | 1 | Совершенствование | Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Повторение техники перехода с одного хода на другой. Передвижение по дистанции отрезка 3,5-4км (д), 6-7км (ю) умеренно | Уметь демонстрировать технику передвижения в зависимости от местности. | текущий |  |  |  |
| 63 |  | Линейные и встречные эстафеты | 1 | Совершенствование | Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Линейные и встречные эстафеты. Повторить одновременные ходы. Повторить спуски с торможением. Прохождение по дистанции от 3000км-7000км.  | Уметь демонстрировать технику изученных лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| 64 |  | Круговые эстафеты | 1 | Совершенствование | Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Повторить спуски с торможением, спуски с поворотами со склона. Переход с одного хода на другой. Круговые эстафеты. Прохождение по дистанции от 3000км-7000км. | Уметь демонстрировать технику изученных лыжных ходов. | Текущий |  |  |  |
| 65 |  | Лыжные гонки на дистанции 3км и 5 км. | 1 | Совершенствование | Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Повторение спусков со склона. Лыжные гонки на дистанции 3км и 5км. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).Юноши«5» - 26.00;«4» - 27.30;«3» - 29.30;Девушки«5» - 16.30;«4» - 17.00;«3» - 18.00; | Текущий |  |  |  |
| 66 |  | Повторные и челночные эстафеты | 1 | Совершенство | Построение, рапорт, постановка задач. Передвижение к месту занятий. Повторение конькового хода. Спуски с поворотами со с клона. Прохождение по дистанции от 3000м до 5000м. Повторные и челночные эстафеты.  | Уметь выполнять ведение | Текущий |  |  |  |
| 67 | ***Волейбол*** | Инструктаж по Т.Б.Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 10\1 | совершенствование | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |  |
| 68 |  | Прямая верхняя подача. | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СУ. Перестроение в 1-2 колонны, шеренги. Медленный бег до 2мин. Повторить передачу мяча сверху с перемещением. Совершенствовать прием мяча снизу после подачи. Уч. Игра 6:6 | Уметь демонстрировать технику прямой верхней подачи | Прямая верхняя подача |  |  |  |
| 69 |  | Передача мяча сверху после перемещения | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторить передачу мяча сверху после перемещения. Совершенствовать прямую верхнюю, нижнюю подачу. Уч. Игра Волейбол | Уметь демонстрировать технику передач | Передача мяча сверху после перемещения |  |  |  |
| 70 |  | Нижняя прямая подача | 1 | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Повторить нижнюю прямую подачу. Совершенствовать передачу мяча сверху после перемещения; прямая верхняя подача. Уч. Игра 6:6. | Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.  | Нижняя прямая подача |  |  |  |
| 71 |  | Прием мяча снизу после подачи | 1 | Комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторить прием мяча снизу после подачи. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, передачу мяча сверху после перемещения. Уч. Игра Волейбол | Уметь демонстрировать технику приема мяча | Прием мяча снизу после подачи |  |  |  |
| 72 |  | Верхняя прямая подача (зач) | 1 | Комплексный. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения. Принять на оценку верхнюю прямую подачу. Совершенствовать прием мяча сверху после подачи. Уч. Игра волейбол | Демонстрировать технику верхней прямой подачи.  | Верхняя прямая подача (зач) |  |  |  |
| 73 |  | Двухсторонняя игра с заданиями. | 1 | Совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторить передачи мяча сверху, снизу в парах. Подачи мяча. Двухсторонняя игра с заданиями. | Уметь выполнять правила игры с заданиями.  | Двухсторонняя игра с заданиями. |  |  |  |
| 74 |  | Прием мяча после подачи | 1 | Совершенствование | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. 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. | Уметь демонстрировать технику изученных элементов. | Прием мяча после подачи |  |  |  |
| 75 |  | Прием и передача мяча. | 1 | Обучение | ОРУ. СУ. 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. | Уметь применять тактические действия в игре | Прием и передача мяча. |  |  |  |
| 76 |  ***4 четверть******Волейбол*** | Тактика игры. | 4\1 | Совершенствование | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Уметь соблюдать правила игры | Тактика игры. |  |  |  |
| 77 |  | Тактика игры | 1 | Совершенствование | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Уметь соблюдать правила игры | Тактика игры. |  |  |  |
| 78 |  | Подача мяча. | 1 | Совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением напрвления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра. | Уметь соблюдать правила игры | Подача мяча. |  |  |  |
| 79 |  | Прием мяча с подачи, передача в зону 3 | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СУ. Перестроение в 1-2 колонны, шеренги. Медленный бег до 2мин. Прием мяча с подачи, передача в зону 3. Совершенствовать прием мяча снизу после подачи. Уч. Игра 6:6 | Уметь демонстрировать технику приема мяча | Текущий |  |  |  |
| 80 |  | Вторая передача в зоны 2,4 | 1 | Комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторить технику второй передачи в зоны 2,4. Повторить передачу мяча сверху после перемещения. Совершенствовать прямую верхнюю, нижнюю подачу. Уч. Игра Волейбол | Уметь демонстрировать технику передач | Текущий |  |  |  |
|  81 | ***Легкая атлетика*** | Инструктаж по Т.Б.Преодоление горизонтальных препятствий | 17\1 | Обучение | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту способом «Перешагивание!» | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
|  82-84 | Прыжки в высоту способом «Перешагивание!» | Прыжки в высоту способом «Перешагивание!»Развитие скоростно-силовых качеств | 3 |  комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. . Прыжки в высоту способом «Перешагивание!» | Корректировка техники бега | текущий |  |  |  |
| 85-86 | Эстафетный бег | Развитие скоростных способностей. | 2 |  комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения . Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки..  | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. физические кондиции. | текущий |  |  |  |
| 87 |  | Развитие скоростных способностей. Финальное усилие. Бег 30м. |  1 | комплексный  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением Бег со старта | Уметь демонстрировать технику низкого старта | текущий |  |  |  |
| 88 |  | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м на результат | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |  |  |  |
| 89 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 мна результат. | 2 | комплексный | ОРУ . Специальные беговые упражнения.Бег 100м на результат | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.Бег 100 метров:***Мальчики*** – «5» - 13.5; «4» - 14.0; «3» - 14.3;***Девочки –*** «5» - 16.5; «4» - 17.0;«3» - 17.5; | текущий |  |  |  |
| 90 |  | .Медленный бег 6мин.Подтягивание | 2 | комплексный | Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.Упражнения для рук плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Повторить повороты налево, направо, кругом. Повторить низкий старт. Эстафеты: круговая, комплексные. Медленный бег до 6мин. | Подтягивание***Мальчики*** –«5» - 11;«4» - 9; «3» - 7;***Девочки:-*** «5» - 13;«4» - 11; «3» - 7; | текущий |  |  |  |
| 91-92 |  | Метание гранаты (зачет) | 2 | комплексный | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. 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 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.Уметь демонстрировать технику в целом.***Мальчики*** –«5» - 32 м;«4» - 28 м; «3» - 26 м;***Девочки*** – «5» - 26 м;«4» - 20 м; «3» - 16 м; | текущий |  |  |  |
| 93 |  | Переменный бег до 10мин | 1 | Совершенствование | ОРУ в парах. СБУ. Подъем туловища из упора лёжа за 30с. Наклон сидя. Кросс 3000м без учета времени. Переменный бег до 10мин.  | Уметь выполнять физические кондиции. | Текущий |  |  |  |
| 94 |  | Бег на длинные дистанции. Бег 2000м и 3000м.. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. 2000м и 3000м на результат. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).Бег***Мальчики*** – «5» - 13.50; «4» - 14,50; «3» - 15,50;***Девочки –*** «5» - 10,10; «4» - 11.030;«3» - 12.00; | текущий |  |  |  |
| 95-96 |  | Прыжок в длину с разбега. | 2 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Прыжки в длину Специальные. Разнообразные прыжки и многоскоки. | Уметь демонстрировать физические кондиции.***Мальчики*** –«5» - 450 см;«4» - 420 см; «3» - 410 см;***Девочки*** – «5» -380 см; «4» - 360 см; «3» - 340 см; | текущий |  |  |  |
| 97 | Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей. | 1 | комплексный | Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода Максимально быстрый бег на месте Бег с ускорением . Челночный бег 3\*10; 10\*10; | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий |  |  |  |
| 98-99 | Длительный бег | Развитие выносливости. | 2 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках | Корректировка техники бега | текущий |  |  |  |
| 100-101 | Бег на короткие дистанции | Низкий старт. Стартовый разгон | 2 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение Бег со старта | Уметь демонстрировать технику низкого старта | текущий |  |  |  |
| 102 |  | Развитие силовых и координационных способностей. Повторение пройденного | 1 | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Подведение итогов. |  |  |  |  |  |

Приложение №2

**Нормативы комплекса ГТО - возрастная группа от 16 до 17 лет:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты)  | Нормативы |
| Юноши | Девушки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотойзнак |
| 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 дистанцию10 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 |