**МБОУ «Новочадовская средняя общеобразовательная школа»**

**Утверждаю:**

**Директор школы Е.И.Гераськина**

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 10 – 11 класса**

**на 2013 – 2014 учебный год.**

**Составитель*: учитель физической культуры***

***Шнякин Анатолий Васильевич***

**с. Новочадово.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**К тематическому планированию по физической культуре**

**для учащихся 10 – 11 классов**

Развёрнутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень).

Тематическое планирование ориентировано на использование следующих учебных пособий и материалов:

* Пособие для учащихся:

- Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2009;

* Пособия для учителя:
* Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А .Зданевича В. 2012 г.

- Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 кл. – М., 1997.

- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2000.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2001.

- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2001.

- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -., 2003.

- Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2004.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслотворчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

***Главной целью школьного образования*** является развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

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

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания 10-11 классов:**

* Содействие гармоничному физическому развитию, выработка 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 и координационных способностей.
* Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
* Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
* Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
* Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 58 часов, на вариативную часть 10 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий, вариативная часть распределена для занятий кроссовой подготовкой и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

***Компетентностный подход*** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представленов виде трёх тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В **первом блоке** представлены информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во **втором блоке** представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки ( освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В **третьем** блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, **тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.**

***Личностная ориентация***  образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

***Деятельностный подход*** отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована на столько передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическим установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объём информации растёт в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависит от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» ( то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщённые способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как ***общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности,*** что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщённых способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляется в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методике ролевых игр, спортивных игр, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т.д.

Учащиеся должны приобрести ***умения*** по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемые результаты и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

***Проектная деятельность учащихся –*** это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности, является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой ***учебного проектно-исследовательской деятельности*** является её направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках ***информационно-коммуникативной деятельности,*** в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развёрнутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию ***информационной компетентности учащихся:*** формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическим и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придаётся комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися ***коммуникативной компетенцией:*** формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков ***рефлексивной деятельности*** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.) оценивать её результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранений, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на ***воспитание*** школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Тематически план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10-11 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 9-11 классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по лёгкой атлетике.

**Требования к уровню подготовки**

**Учащихся 10 – 11 классов**

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

* Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениями различной направленности;

***Уметь:***

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

***Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

* Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
* Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

***Владеть компетенциями:*** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 68 часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень программы | Программа | Тип классов | Кол – во часов | Учебники |
| Базовый | Авторская | 10-11 | 2 | Физическая культура: 10-11 классы /под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2012 |
| Углублённый | Авторская | 10-11 | 3 | Физическая культура: 10-11 классы /под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2012 |

В программе В.И.Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выполнении одного часа в четверти, специально отведённого для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по физической культуре в 10 – 11 классах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество  часов (уроков) | |
| Класс | |
| 10 | 11 |
| 1 | *Основы знаний о физической культуре* | В процессе  урока | |
| 2 | *Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики* | 18 | 18 |
| 3 | *Гимнастика* | 12 | 12 |
| 4 | *Волейбол* | 18 | 18 |
| 5 | *Лыжная подготовка* | 24 | 24 |
| 6 | *Баскетбол* | 12 | 12 |
|  | *Легкая атлетика* | 18 | 18 |
|  | *Итого* | 102 | 102 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Основы знаний о физической культуре, умения навыки**

**Социокультурные основы**

**10 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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

**Психолого-педагогические основы**

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**11 класс.** Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

**Медико-биологические основы**

**10 класс.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**11 класс.** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**Приёмы саморегуляции**

**10-11 классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

**Баскетбол**

**10-11 классы.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

**Гимнастика с элементами акробатики**

**10 – 11 классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Лёгкая атлетика**

**10 – 11 классы.** Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

**Лыжная подготовка**

**10 – 11 классы.** Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

**Задачи** физического воспитания учащихся 10 – 11 классов **направлены:**

* На содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
* Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями

И формирование умений применять их в различных по сложности условий;

Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

Формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

Закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

**Тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | 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 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **1** | ***Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики*** | Спринтерский бег.  Эстафетный бег | 4 | Вводный | Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | **Знать** правила ТБ на занятиях л/а.  **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта |  | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Низкий старт 2х40, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по виражу. 4х100м. Передача эстафетной палочки на средней скорости. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1600м. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Комплекс 1 |  |  |
| Контрольный | Бег на результат 100м. 4х100м. Передача эстафетной палочки с максимальной скоростью. ОРУ. Равномерный бег 1800м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 100м с максимальной скоростью | Бег 100 метров:  ***Мальчики*** –  «5» - 14.0  «4» - 14.5  «3» - 15.0  ***Девочки –***  «5» - 16.5  «4» - 17.1  «3» - 17.8 | Комплекс 1 |  |  |
| Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание гранаты | 6 | Комбиниро-ванный | Бег в среднем темпе до 2000м. ОРУ. Метание гранаты: девушки (500г) в горизонтальную цель 2,5х2,5м с расстояния 10-12м; юноши (700г) – с расстояния 15-20м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать гранату в горизонтальную цель. |  | Комплекс 1 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Равномерный бег до 2500м. Метание гранаты в горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 14 мин.; метать гранату в горизонтальную цель. |  | Комплекс 1 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Бег в среднем темпе до 2800м. Метание гранаты на дальность с разбега. Вкладывание массы тела в бросок гранаты. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 мин.; метать гранату на дальность |  | Комплекс 1 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Метание гранаты с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Бег в среднем темпе до 3200м. | **Уметь** бегать в среднем темпе до 17 мин., метать гранату на дальность |  | Комплекс 1 |  |  |
| Контрольный | Метание гранаты на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Бег в среднем темпе до 3500м. | **Уметь** бегать в среднем темпе до 17 мин., метать гранату на дальность | Оценка техники метания гранаты на дальность, м.  Мальчики –  «5» - 32  «4» - 27  «3» - 22  Девочки –  «5» - 18  «4» -15  «3» - 11 | Комплекс 1 |  |  |
| Контрольный | Бег 2000м – девушки и 3000м – юноши (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** распределять силу на всю дистанцию | Бег 3000 м/мин  Мальчики –  «5» - 13.0  «4» - 14.0  «3» - 15.0  Бег 2000 м/мин  Девочки –  «5» - 9.40  «4» - 10.30  «3» - 11.40 | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжок в длину с места.  Челночный бег | 4 | Комбиниро-ванный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 9х10/2 серии. Развитие скоростно-силоых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с места. |  | Комплекс 1 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 10х10. Развитие скоростно-силоых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с места. |  | Комплекс 1 |  |  |
| Контрольный | Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 8х10, 10х10. Развитие координации движений. | **Уметь** прыгать в длину. | Прыжок в длину с места, см:  Мальчики –  «5» - 226  «4» - 212  «3» - 195  Девочки –  «5» - 183  «4» -172  «3» - 160 | Комплекс 1 |  |  |
| Контрольный | Челночный бег 10х10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой. | **Уметь** выполнять серии челночного бега. | Оценка усвоения – челночный бег 10х10 м.  Мальчики –  «5» - 25.9  «4» -27.2  «3» - 28.8  Девочки –  «5» - 29.8  «4» - 30.9  «3» - 32.0 |  |  |  |
|  |  | Прыжок в высоту с разбега способом «перешаги-вания» | 4 | Комбиниро-ванный | Совершенствование техники разбега и подседа на последних шагах разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега |  | Комплекс 1 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега |  | Комплекс 1 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Совершенствование техники приземления после ухода от планки. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь** подбирать индивидуальный разбег |  | Комплекс 1 |  |  |
| Контрольный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания» | Оценка усвоения – прыжок в высоту, см:  Мальчики –  «5» - 130  «4» - 120  «3» - 110  Девочки –  «5» - 117  «4» - 107  «3» - 95 | Комплекс 1 |  |  |
| ***3*** | ***Гимнастика*** | Висы и упоры. Опорный прыжок | 8 | Комбиниро-ванный | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).  *Девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | **Уметь** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики |  | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенство-вание ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).  *Девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | **Уметь** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики |  | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенство-вание ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).  *Девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | **Уметь** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см).  *Девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | **Уметь** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см).  *Девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | **Уметь** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину  **Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики |  | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенство-вание ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.  *мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см).  *Девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | **Уметь** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину  **Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики |  | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенство-вание ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.  *мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.  *Девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | **Уметь** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату  **Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики |  | Комплекс 2 |  |  |
| Контрольный | *мальчики*  Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте.  *Девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | **Уметь** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату | Подтягивание  ***Мальчики*** –  «5» - 12;  «4» - 10;  «3» - 7;  ***Девочки:-***  подтягивание  «5» - 20;  «4» - 16;  «3» - 13;  Техника выполнения комплекса базовых шагов аэробики |  |  |  |
| Акроба-тические упражнения, лазание | 4 | Комплексный | *мальчики*  Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей  ***Девочки***  Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок |  | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | *мальчики*  Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей  ***Девочки***  Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок |  | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | *мальчики*  Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств  ***Девочки***  Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок |  | Комплекс 2 |  |  |
| Контрольный | *мальчики*  Комбинация из разученных элементов.  ***Девочки***  Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов | *мальчики*  Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов.  ***Девочки***  Оценка техники выполнения акробатической комбинации, опорного прыжка | Комплекс 2 |  |  |
| **3** | ***Волейбол*** |  | 18 | 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 |  |  |
| Изучение нового материала | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Техника выполнения нападающего удара. 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 |  |  |
| Комплексный | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Работа рук при нападающем ударе. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести. | **Уметь** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Изучение нового материала | Постановка рук при блокировании. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести. | **Уметь** выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие координационных качеств. | **Уметь** выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Работа кисти при нападающем ударе. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Верхняя подача мяча, прием мяча с подачи. Развитие быстроты. | **Уметь** выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выпрыгивание и постановка рук при блокировании. Развивать быстроту, прыгучесть. | **Уметь** выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Изучение нового материала | Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Выпрыгивание и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты и ловкости. | **Уметь** принять мяч снизу от нападающего удара.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Верхняя передача мяча через сетку в прыжке. Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники выпрыгивания и выполнения нападающего удара в максимально верхней точке выпрыгивания. Развитие выносливости и ловкости. | **Уметь** взаимодействовать в защите.  **Уметь** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Выпрыгивание и постановка рук при парном блокировании. Развитие быстроты и ловкости. | **Уметь** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания; взаимодействовать в нападении.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу от нападающего удара. Работа руки при нападающем ударе. | **Уметь** своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Верхняя подача мяча и прием с подачи. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Постановка рук при парном блокировании. Развитие быстроты и ловкости. | **Уметь** выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в определенные квадраты. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие выносливости и ловкости. | **Уметь** выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Контрольный | Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Замах и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | **Уметь** выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров.  **Знать** правила игры в волейбол. | Оценка техники выполнения верхней подачи мяча. | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Выполнение нападающего удара в высшей для себя точке выпрыгивания. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | **Уметь** разыгрывать мяч на три касания с выполнением нападающего удара.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Контрольный | Совершенствование навыков нижнего приема и верхней передачи мяча. Прием мяча с подачи. Проверка техники выполнения нападающего удара. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите. | **Уметь** разыгрывать мяч на три касания с выполнением нападающего удара.  **Знать** правила игры в волейбол. | Оценка техники выполнения нападающего удара. | Комплекс 2 |  |  |
| Контрольный | Проверка техники выполнения одиночного и парного блокирования. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении. | **Уметь** выполнять одиночное и парное блокирование.  **Знать** правила игры в волейбол. | Оценка техники выполнения одиночного и парного блокирования | Комплекс 2 |  |  |
| Контрольный | Проверка умений выполнять технические и тактические приемы в двухсторонней игре. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Развитие коллективизма. | **Уметь** выполнить технические и тактические приемы в двухсторонней игре.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| **4** | ***Лыжная подготовка*** |  | 24 | Комбиниро-ванный | 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. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные. Виды лыжного спорта. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбини-рованный | Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Передвижение на лыжах до 3,5 км. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Изучение нового материала | Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты. | Уметь выполнять технику одновременного двухшажного конькового хода. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Изучение нового материала | Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4,0 км. | **Уметь** выполнять технику одновременного одношажного конькового хода. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Переход с одновременных ходов на попеременные. Энергичное отталкивание ногой в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие силы. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Переход с одновременных ходов на попеременные. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие быстроты. Прохождение дистанции до 4,5 км. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Согласованные движения рук и ног в одновременном одношажном коньковом ходе. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие скорости. | **Уметь** применять ход в зависимости от рельефа местности. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5,0 км. | **Уметь** выполнять технику конькового хода. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Постановки палки на снег кольцом назад и движение руки за бедро при отталкивании в одновременном одношажном коньковом ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие скоростной выносливости. | **Уметь** выполнять технику передвижения коньковым ходом. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный  Контрольный | Техника преодоления подъемов при ходьбе по дистанции. Одновременный одношажный коньковый ход - оценка техники выполнения. Развитие скорости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценка техники выполнения одновремен-ного одношажного конькового хода. | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Совершенствование техники выполнения коньковых ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем. Распределение силы на всю дистанцию – 5,5 км. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение силы в беге на длинные дистанции. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 5,5 км. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Контрольный | Коньковый ход.  Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности. |  | Оценка техники выполнения конькового хода. |  |  |  |
| Контрольный | Прохождение дистанции 3,0 км -девушки и 5,0 км -юноши на время. Развитие скоростных качеств и выносливости. |  | 5 км (в мин):  Мальчики:  «5» - 27,00,  «4» - 29,00,  «3» - 31,00.  3 км (в мин):  девочки:  «5» - 19,00,  «4» - 20,00,  «3» - 21,00. | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | 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 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Преодоление препятствий на лыжах. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости. | **Уметь** преодолевать препятствия на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | 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 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Преодоление крутых подъемов (юноши). Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости. | **Уметь** преодолевать крутые подъемы. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Контрольный | Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Преодоление крутых подъемов. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин. | Оценка техники выполнения спуска с горы с преодолением бугров и впадин. | Комплекс 3 |  |  |
| Контрольный | Преодоление препятствий на лыжах. Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости. | **Уметь** преодолевать препятствия на лыжах. | Оценка техники преодоления препятствия на лыжах. | Комплекс 3 |  |  |
| **5** | ***Спортивные игры*** | Баскетбол | 12 | Комбиниро-ванный | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенство-вание ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенство-вание ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенство-вание ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенство-вание ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенство-вание ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенство-вание ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенство-вание ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники броска в прыжке | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенство-вание ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенство-вание ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенство-вание ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники выполнения штрафного броска | Комплекс 3 |  |  |
| **6** | ***Лёгкая атлетика*** | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание гранаты. Спринтерский бег.  Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 18 | Комбиниро-ванный | Равномерный бег до 12 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 12 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенство-вание ЗУН | Равномерный бег до 14 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Передача эстафетной палочки (бегом). Старт в эстафетном беге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 14 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенство-вание ЗУН | Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 60, 80 м. Передача эстафетной палочки (бегом) с уходом от партнера. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции. |  | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенство-вание ЗУН | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,4 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2х80 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Передача эстафетной палочки по виражу. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча. | **Уметь** бегать с максимальной скоростью на 80 м. |  | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенство-вание ЗУН | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,6 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание гранаты в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с расстояния 10-12 м (девушки), 15-20 м (юноши). Передача эстафетной палочки. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| Контрольный | Бег 100 м. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств. | **Уметь** пробегать дистанцию 100 м с максимальной скоростью. | ***Юноши:***  Бег 100 м, сек:  «5» - 14,0,  «4» - 14,5,  «3» - 15,0  ***Девушки:***  «5» - 16,5,  «4» - 17,1,  «3» - 17,8. | Комплекс 4 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,8 км. Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Вкладывание массы тела в бросок гранаты. | **Уметь** метать гранату с разбега. |  | Комплекс 4 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание гранаты на дальность с разбега, метание гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. | **Уметь** метать гранату с разбега. |  | Комплекс 4 |  |  |
| Контрольный | Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах и энергичное отталкивание от доски. | **Уметь** метать гранату с разбега на дальность. | Метание гранаты, м:  Юноши –  «5» - 32,  «4» - 27,  «3» - 22.  Девушки –  «5» - 19,  «4» - 15,  «3» - 11. | Комплекс 4 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,2 км. Развитие выносливости. ОРУ.  Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Индивидуальный разбег. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 17 мин. |  | Комплекс 4 |  |  |
| Комбиниро-ванный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания. Индивидуальный разбег. | **Уметь** распределять силу на всю дистанцию при равномерном беге. |  | Комплекс 4 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,5 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега. Индивидуальный разбег. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 мин. |  | Комплекс 4 |  |  |
| Контрольный | Бег 2000 м и 3000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | **Уметь** распределять силу на всю дистанцию. | Бег 3000 м, мин:  Юноши –  «5» - 13,10,  «4» - 14,10,  «3» - 15,10.  Бег 2000 м, мин:  Девушки –  «5» - 9,40,  «4» - 10,40,  «3» - 11,40. | Комплекс 4 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега. | **Уметь** пробегать в равномерном беге до 20 мин. |  | Комплекс 4 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении. ОРУ. Метания гранаты с колена в горизонтальную цель. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3,8 км. | **Уметь** прыгать в длину с разбега. |  | Комплекс 4 |  |  |
| Контрольный | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания гранаты с колена в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь** прыгать в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, м:  Юноши:  «5» - 4,40,  «4» - 4,00,  «3» - 3,50.  Девушки:  «5» – 3,75,  «4» - 3,40,  «3» – 3,00. | Комплекс 4 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 4,0 км. Распределение силы на всю дистанцию. ОРУ. Подвижные игры. | **Уметь** распределять силы на всю дистанцию. |  | Комплекс 4 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развивать выносливость. ОРУ. | **Уметь** распределять силы на всю дистанцию. |  | Комплекс 4 |  |  |

**Тематическое планирование**

**11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | 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 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **1** | ***Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики*** | Спринтерский бег.  Эстафетный бег | 4 | Вводный | Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | **Знать** правила ТБ на занятиях л/а.  **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта |  | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Низкий старт 2х50, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Финиш в беге на различные дистанции. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по виражу. 4х100м. Передача эстафетной палочки на средней скорости. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1800м. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Комплекс 1 |  |  |
| Контрольный | Бег на результат 100м. 4х100м. Передача эстафетной палочки с максимальной скоростью. Финиш в беге на различные дистанции. ОРУ. Равномерный бег 2000м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 100м с максимальной скоростью | Бег 100 метров:  ***Юноши*** –  «5» - 13,5,  «4» - 14.0,  «3» - 14,5.  ***Девушки:***  «5» - 16.2,  «4» - 16,8,  «3» - 17.4. | Комплекс 1 |  |  |
| Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание гранаты | 6 | Комбиниро-ванный | Бег в среднем темпе до 2400м. ОРУ. Метание гранаты с разбега на дальность по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Финиш в беге на различные дистанции. Развитие выносливости. Терминология метания. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 12 мин.; метать гранату с разбега на дальность. |  | Комплекс 1 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Равномерный бег до 2800м. Метание гранаты с разбега на дальность по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 мин.; метать гранату с разбега на дальность. |  | Комплекс 1 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Бег в среднем темпе до 3200м. Метание гранаты на дальность с разбега. Вкладывание массы тела в бросок гранаты. Финиш в беге на различные дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 мин.; метать гранату с разбега на дальность. |  | Комплекс 1 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Метание гранаты с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Бег в среднем темпе до 3500м. | **Уметь** бегать в среднем темпе до 18 мин., метать гранату с разбега на дальность. |  | Комплекс 1 |  |  |
| Контрольный | Метание гранаты на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Бег в среднем темпе до 3800м. | **Уметь** бегать в среднем темпе до 19 мин., метать гранату с разбега на дальность | Оценка техники метания гранаты на дальность, м.  Юноши:  «5» - 40,  «4» - 35,  «3» - 29.  Девушки:  «5» - 23,  «4» -18,  «3» - 13. | Комплекс 1 |  |  |
| Контрольный | Бег 2000м – девушки и 3000м – юноши (мин) на результат. Финиш в беге на длинные дистанции. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** распределять силу на всю дистанцию | Бег 3000 (м/мин)  Юноши:  «5» - 12,40,  «4» - 13,30,  «3» - 14,30.  Бег 2000 (м/мин)  Девушки:  «5» - 9.30,  «4» - 10.30,  «3» - 11.30. | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжок в длину с места.  Челночный бег | 4 | Комбиниро-ванный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 9х10/2 серии. Развитие скоростно-силоых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с места. |  | Комплекс 1 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 10х10. Развитие скоростно-силоых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с места. |  | Комплекс 1 |  |  |
| Контрольный | Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 8х10, 10х10. Развитие координации движений. | **Уметь** прыгать в длину. | Прыжок в длину с места, см:  Юноши:  «5» - 240,  «4» - 220,  «3» - 205.  Девушки:  «5» - 187,  «4» -176,  «3» - 165. | Комплекс 1 |  |  |
| Контрольный | Челночный бег 10х10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой. | **Уметь** выполнять серии челночного бега. | Оценка усвоения – челночный бег 10х10 м.  Юноши:  «5» - 25.5,  «4» - 27.0,  «3» - 28.5.  Девушки:  «5» - 29.4,  «4» - 30.6,  «3» - 31.7. |  |  |  |
|  |  | Прыжок в высоту с разбега способом «перешаги-вания» | 4 | Комбиниро-ванный | Совершенствование техники разбега и подседа на последних шагах разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения со скакалкой. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега |  | Комплекс 1 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения со скакалкой. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега |  | Комплекс 1 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Совершенствование техники приземления после ухода от планки. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения со скакалкой. | **Уметь** подбирать индивидуальный разбег |  | Комплекс 1 |  |  |
| Контрольный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания» | Оценка усвоения – прыжок в высоту, см:  Юноши:  «5» - 135,  «4» - 125,  «3» - 110.  Девушки:  «5» - 117,  «4» - 110,  «3» - 100. | Комплекс 1 |  |  |
| ***2*** | ***Гимнастика*** | Висы и упоры. Лазание | 7 | Комплексный | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приёма. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.  *Девочки*  Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики |  | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приёма. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.  *Девочки*  Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации | **Уметь** выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики |  | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.  *мальчики*  Упражнение на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма, на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.  *Девочки*  Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости. | **Уметь** выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики |  | Комплекс 2 |  |  |
|  |  | Комплексный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.  *мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.  *Девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | **Уметь** выполнять  Элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения  **Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики |  | Комплекс 2 |  |  |
|  |  | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.  *мальчики*  Упражнение на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма, на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.  *Девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | **Уметь** выполнять  элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения  **Уметь** выполнять изученные элементы |  | Комплекс 2 |  |  |
|  |  | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.  *мальчики*  Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма, на скорость. Подтягивание на перекладине.  *Девочки*  Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости | **Уметь** выполнять  элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения  **Уметь** выполнять изученные элементы, выполнять индивидуальный комплекс аэробики |  | Комплекс 2 |  |  |
|  |  | Контрольный | *мальчики*  Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость.  *Девочки*  Вис углом, вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости | **Уметь** выполнять  элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения  **Уметь** выполнять изученные элементы, выполнять индивидуальный комплекс аэробики | Подтягивание  ***Юноши:***  «5» - 14,  «4» - 10;  «3» - 8.  Лазание 6 м:  «5» -10 с;  «4» - 11 с;  «3» - 12 с;  ***Девушки:-***  подтягивание  «5» - 20,  «4» - 16,  «3» - 13.  Оценка техники выполнения висов. |  |  |  |
| Акробати-ческие упражнения.  Опорный прыжок. | 5 | Комплексный | ОРУ с предметами.  *мальчики*  Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  ***Девочки***  Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | *мальчики*  Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  ***Девочки***  Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня. | Комплекс аэробики на оценку | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | *мальчики*  Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  ***Девочки***  Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня. |  | Комплекс 2 |  |  |
|  |  | Совершенствование ЗУН | *мальчики*  Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  ***Девочки***  Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня. |  | Комплекс 2 |  |  |
|  |  | Контрольный | *мальчики*  Выполнение комбинации. Прыжок через коня.  ***Девочки***  Равновесие на одной, выпад вперёд. Кувырок вперёд. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня. | ***Юноши:***  Оценка техники выполнения акробатических элементов, прыжок через коня.  ***Девушки:***  Оценка техники выполнения акробатических упражнений. | Комплекс 2 |  |  |
| **3.** | ***Волейбол*** |  | 18 | 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. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол. | **Уметь** играть в волейбол.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Изучение нового материала | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Техника выполнения нападающего удара. 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 |  |  |
| Комплексный | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Работа рук при нападающем ударе. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести. | **Уметь** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Постановка рук при блокировании. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести. | **Уметь** выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Совершенствование техники нападающего удара. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств. | **Уметь** выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Работа кисти при нападающем ударе. Передача сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Одиночное блокирование. Верхняя подача мяча, прием мяча с подачи. Развитие быстроты. | **Уметь** выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Действия игроков при страховке. Выпрыгивание и постановка рук при блокировании. Развивать быстроту, прыгучесть. | **Уметь** выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Выпрыгивание и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты и ловкости. | **Уметь** принять мяч снизу от нападающего удара.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Верхняя передача мяча через сетку в прыжке. Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники выпрыгивания и выполнения нападающего удара в максимально верхней точке выпрыгивания. Действия игроков в нападении. Развитие выносливости и ловкости. | **Уметь** взаимодействовать в защите.  **Уметь** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Выпрыгивание и постановка рук при одиночном и парном блокировании. Действия игроков в защите. Развитие быстроты и ловкости. | **Уметь** играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания; взаимодействовать в нападении.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу от нападающего удара. Работа руки при нападающем ударе. Действия игроков при страховке. | **Уметь** своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Верхняя подача мяча и прием с подачи. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу, стоя спиной к цели. Постановка рук при парном блокировании. Развитие быстроты и ловкости. | **Уметь** выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в определенные квадраты. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие выносливости и ловкости. | **Уметь** выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Контрольный | Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Замах и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | **Уметь** выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров.  **Знать** правила игры в волейбол. | Оценка техники выполнения верхней подачи мяча. | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Выполнение нападающего удара в высшей для себя точке выпрыгивания. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | **Уметь** разыгрывать мяч на три касания с выполнением нападающего удара.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Контрольный | Совершенствование навыков нижнего приема и верхней передачи мяча, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Проверка техники выполнения нападающего удара. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите. | **Уметь** разыгрывать мяч на три касания с выполнением нападающего удара.  **Знать** правила игры в волейбол. | Оценка техники выполнения нападающего удара. | Комплекс 2 |  |  |
| Контрольный | Проверка техники выполнения одиночного и парного блокирования. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении. Страховка. | **Уметь** выполнять одиночное и парное блокирование.  **Знать** правила игры в волейбол. | Оценка техники выполнения одиночного и парного блокирования | Комплекс 2 |  |  |
| Контрольный | Проверка умений выполнять технические и тактические приемы в двухсторонней игре. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Страховка. Развитие коллективизма. | **Уметь** выполнить технические и тактические приемы в двухсторонней игре.  **Знать** правила игры в волейбол. |  | Комплекс 2 |  |  |
| **4** | ***Лыжная подготовка*** |  | 24 | Комбиниро-ванный | 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. Совершенствование техники попеременного двухшажного, одновременного одношажного и коньковых ходов. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные. Обгон на лыжне. Виды лыжного спорта. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбини-рованный | Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Совершенствование одновременного одношажного конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Обгон на лыжне и финиширование. Передвижение на лыжах до 4,0 км. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ногой в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие быстроты. | Уметь выполнять технику одновременного одношажного конькового хода. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие выносливости. Распределение силы на всю дистанцию, лидирование. Прохождение дистанции до 4,5 км. | **Уметь** выполнять технику одновременного одношажного конькового хода. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Энергичное отталкивание ногой в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие силы. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Переход с одновременных ходов на попеременные. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие быстроты. Прохождение дистанции до 5,0 км. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Согласованные движения рук и ног в одновременном одношажном коньковом ходе. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Развитие скорости. | **Уметь** применять ход в зависимости от рельефа местности. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Обгон и финиширование. Прохождение дистанции 5,5 км. | **Уметь** выполнять технику конькового хода. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Постановки палки на снег кольцом назад и движение руки за бедро при отталкивании в одновременном одношажном коньковом ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие скоростной выносливости. | **Уметь** выполнять технику передвижения коньковым ходом. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный  Контрольный | Техника преодоления подъемов при ходьбе по дистанции. Одновременный одношажный коньковый ход - оценка техники выполнения. Развитие скорости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценка техники выполнения одновремен-ного одношажного конькового хода. | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Совершенствование техники выполнения коньковых ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Обгон на лыжне и финиширование. Развитие быстроты. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем. Распределение силы на всю дистанцию – 6,5 км. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение силы в беге на длинные дистанции. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Совершенствование техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 6,5 км. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Контрольный | Одновременный двухшажный коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности. |  | Оценка техники выполнения конькового хода. |  |  |  |
| Контрольный | Прохождение дистанции 3,0 км -девушки и 5,0 км -юноши на время. Развитие скоростных качеств и выносливости. |  | 5 км (в мин):  Юноши:  «5» - 25,30,  «4» - 27,30,  «3» - 29,30.  3 км (в мин):  Девушки:  «5» - 18,45,  «4» - 19,45,  «3» - 20,50. | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | 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 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Преодоление препятствий на лыжах. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости. | **Уметь** преодолевать препятствия на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбиниро-ванный | 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 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Преодоление крутых подъемов (юноши). Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости. | **Уметь** преодолевать крутые подъемы. |  | Комплекс 3 |  |  |
| Контрольный | Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Преодоление крутых подъемов. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин. | Оценка техники выполнения спуска с горы с преодолением бугров и впадин. | Комплекс 3 |  |  |
| Контрольный | Преодоление препятствий на лыжах. Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости. | **Уметь** преодолевать препятствия на лыжах. | Оценка техники преодоления препятствия на лыжах. | Комплекс 3 |  |  |
| **5** | ***Спортивные игры*** | Баскетбол | 12 | Комплексный | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия | Оценка техники броска в движении | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей | **Уметь** применять в игре тактико-технические действия | Оценка техники выполнения штрафного броска | Комплекс 3 |  |  |
| **6** | ***Лёгкая атлетика*** | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание гранаты. Спринтерский бег.  Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 18 | Комбиниро-ванный | Равномерный бег до 13 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 13 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенство-вание ЗУН | Равномерный бег до 15 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Передача эстафетной палочки (бегом). Старт в эстафетном беге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенство-вание ЗУН | Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 60, 80 м. Передача эстафетной палочки (бегом) с уходом от партнера. Финиш в беге на различные дистанции. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции. |  | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенство-вание ЗУН | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,5 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2х80 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Передача эстафетной палочки по виражу. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании гранаты. | **Уметь** бегать с максимальной скоростью на 80 м. |  | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенство-вание ЗУН | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,8км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание гранаты на дальность с разбега по коридору 10 м. Передача эстафетной палочки. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| Контрольный | Бег 100 м. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств. Финиш в беге на различные дистанции. | **Уметь** пробегать дистанцию 100 м с максимальной скоростью. | ***Юноши:***  Бег 100 м, сек:  «5» - 13,5,  «4» - 14,0,  «3» - 14,5.  ***Девушки:***  «5» - 16,2,  «4» - 16,8,  «3» - 17,4. | Комплекс 4 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 3,0 км. Финиш в беге на различные дистанции. Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Вкладывание массы тела в бросок гранаты. | **Уметь** метать гранату с разбега. |  | Комплекс 4 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание гранаты на дальность с разбега по коридору 10 м. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». | **Уметь** метать гранату с разбега. |  | Комплекс 4 |  |  |
| Контрольный | Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах и энергичное отталкивание от доски. | **Уметь** метать гранату с разбега на дальность. | Метание гранаты, м:  Юноши –  «5» - 40,  «4» - 35,  «3» - 29.  Девушки –  «5» - 23,  «4» - 18,  «3» - 13. | Комплекс 4 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,5 км. Развитие выносливости. ОРУ.  Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Индивидуальный разбег. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 18 мин. |  | Комплекс 4 |  |  |
| Комбиниро-ванный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания. Индивидуальный разбег. | **Уметь** распределять силу на всю дистанцию при равномерном беге. |  | Комплекс 4 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,8 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега. Индивидуальный разбег. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 мин. |  | Комплекс 4 |  |  |
| Контрольный | Бег 2000 м и 3000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Финиш в беге на длинные дистанции. Развитие выносливости. | **Уметь** распределять силу на всю дистанцию. | Бег 3000 м, мин:  Юноши –  «5» - 12,40,  «4» - 13,30,  «3» - 14,30.  Бег 2000 м, мин:  Девушки –  «5» - 9,30,  «4» - 10,30,  «3» - 11,30. | Комплекс 4 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега. | **Уметь** пробегать в равномерном беге до 20 мин. |  | Комплекс 4 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3,8 км. | **Уметь** прыгать в длину с разбега. |  | Комплекс 4 |  |  |
| Контрольный | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь** прыгать в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, м:  Юноши:  «5» - 4,60,  «4» - 4,20,  «3» - 3,70.  Девушки:  «5» – 3,80,  «4» - 3,45,  «3» – 3,10. | Комплекс 4 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 4,0 км. Распределение силы на всю дистанцию. ОРУ. Подвижные игры. | **Уметь** распределять силы на всю дистанцию. |  | Комплекс 4 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развивать выносливость. ОРУ. | **Уметь** распределять силы на всю дистанцию. |  | Комплекс 4 |  |  |

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

***Количественные критерии успеваемости***определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, неунижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

***Итоговая отметка*** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять фи культурно-оздоровительную деятельность.

***Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим*** физической подготовки учащихся:

**I. Знания**

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5(12,13,14)** | **Оценка 4 (9,10,11)** | **Оценка 3 (6,7,8)** | **Оценка 2 (5-1)** |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За не понимание и незнание материала программы |

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5(12,13,14)** | **Оценка 4 (9,10,11)** | **Оценка 3 (6,7,8)** | **Оценка 2 (5-1)** |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях | Движение ишли отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**III**. **Владение способами**

**и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5(12,13,14)** | **Оценка 4 (9,10,11)** | **Оценка 3 (6,7,8)** | **Оценка 2 (5-1)** |
| Учащийся **умеет:**  - самостоятельно организовать место занятий;  - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | **Учащийся:**  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5(12,13,14)** | **Оценка 4 (9,10,11)** | **Оценка 3 (6,7,8)** | **Оценка 2 (5-1)** |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

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

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

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