

Приложение 1
к ООП СОУ МБОУ СОШ № 95
(с изменениями)
утверждено приказом по МБОУ СОШ № 95
от 31.08.2017 №157/24

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

10-11 классы

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура» (утвержден приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования» с изменениями и дополнениями), примерной программы Министерства образования и науки РФ, содержащей требования к минимальному объему содержания образования по физической культуре, рекомендаций к разработке календарно-тематического планирования *авторского коллектива: В.И. Лях и А.А. Зданевич «Физическая культура 5-11 класс»(М.Просвещение,2010г.)*.

1.1 Общая характеристика учебного предмета

Личностно-ориентированный подход в образовательном процессе предполагает рассматривать физическую культуру не только как средство укрепления здоровья и развития физических кондиций человека, но и как явление общечеловеческой культуры, проявляющейся в культуре здоровья, культуре телосложения, культуре движения, как способ жизнедеятельности человека, проявляющийся через творческую активность, культуру поведения и общения, культуру взаимодействия с людьми. По мере развития мышления, происходящего под воздействием целостного образовательного процесса, физическая культура приобретает для учащихся собственный личностный смысл и направленность, раскрывается в личностно и общественно востребованных качествах и ценностных ориентациях, что позволяет школьникам осознанно определять собственную идентичность, рассматривать себя как элемент исторически сложившегося сообщества, социума, коллектива. Формирующаяся под влиянием изучения предмета физической культуры личностная самоидентификация усиливает мотивацию учащихся на овладение предметным содержанием физической культуры, обуславливает активное использование освоенного содержания в процессе самопознания и последующего самоопределения. Таким образом, овладение содержанием учебного предмета физической культуры государственного стандарта обеспечивает не только всестороннее физическое развитие и физическую подготовленность учащихся, укрепление их здоровья, но и способствует развитию их гуманитарной культуры, содействует активному включению в социальные процессы, в здоровый образ жизни.

Деятельностный и практико-ориентированный подходы отражают стратегию современной образовательной политики, необходимость формирования человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на совершенствование этого общества. И здесь, уже недостаточно обучение отдельным знаниям, навыкам и умениям, воспитание отдельно взятых качеств и способностей. Здесь необходим образовательный процесс, ориентированный на целостное развитие личности учащихся, на единство их физического, психического и нравственного развития. В качестве такого процесса выступает процесс формирования самостоятельности учащихся, самостоятельного мышления и инициативности, готовности проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения, активно включаться во взаимодействие с людьми и положительно относиться к новациям. Как следствие этого, для формирования самостоятельности учащихся в содержание образования по физической культуре впервые

вводятся темы по обучению школьников разнообразным способам физкультурной (двигательной) деятельности, которые используются как в индивидуальных, так и коллективных формах занятий. При этом, отбор учебного содержания, ориентированного на формирование самостоятельной деятельности, осуществляется с учетом возрастных интересов учащихся, которые, согласно теории ведущего вида деятельности в онтогенезе, на каждой степени образования неоднозначны. Отбор учебного материала в соотношении с интересами учащихся, обеспечивает активное их включение в самостоятельный процесс по совершенствованию собственной физической природы, индивидуализировать направленность этого процесса с учетом возрастных интересов каждого ученика. Ориентация на самостоятельную деятельность, связанную с удовлетворением индивидуальных интересов, побуждает учащихся к самообразованию, самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию соответствующей информации, активному взаимодействию и творческому сотрудничеству, как со своими сверстниками, так и взрослыми людьми.

Таким образом, содержание образования по физической культуре, ориентированное в государственном стандарте на формирование самостоятельности, посредством обучения учащихся основам физкультурной (двигательной) деятельности, создает возможности целостного развития личности, способной творчески заниматься собственным физическим развитием и укреплением собственного здоровья.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность. Система физического воспитания в школе, должна создавать максимально благоприятные условия для развития и раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно – воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, мне, как педагогу необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

1.2 Место учебного предмета «Физическая культура» в федеральном базисном учебном плане

Согласно действующему в общеобразовательном учреждении учебному плану рабочая программа предполагает обучение в 10 – 11 классах в *объеме 105 часа*.

1.3 Результаты освоения предмета (предметные, общеучебные умения и навыки)

Целями изучения учебного предмета «Физической культуры» являются:

- подготовка к предстоящей жизнедеятельности, развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными и прикладно-ориентированными двигательными навыками и умениями;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, овладение технологиями здоровьесберегающих систем физического воспитания и спортивной подготовки, умением их творчески использовать в индивидуальных и коллективных формах занятий в условиях активного отдыха и досуга;

- освоение знаний о ценностях физической культуры, создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ - обобщенное содержание образования в области физической культуры, которое каждое образовательное учреждение обязано предоставить обучающимся для обеспечения их конституционного права на получение общего образования. Обязательный минимум изложен в форме набора предметных тем (дидактических единиц), включаемых в обязательном порядке в основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования по предмету «Физическая культура». Обязательный минимум распределяет учебный материал по ступеням общего образования, обеспечивает их преемственность и представляет обучающимся возможность успешно продолжить образование на последующих ступенях (уровнях) образования, со средним и высшим профессиональным образованием – с учебным предметом «Физическая культура». Обязательный минимум содержания по предмету «Физическая культура» представляет обучающимся также возможность успешно продолжать образование на последующих ступенях (уровня) образования с целью получения специальности в области физической культуры или военной профессии.

Обязательный минимум не устанавливает порядок (последовательность) изучения предметных тем в рамках ступеней общего образования и не определяет нормативы учебного времени, отводимые на изучение этих тем в рамках учебных программ.

В обязательном минимуме содержания образования по физической культуре выделяются три структурных раздела, которые соотносятся с системными компонентами двигательной (физкультурной) деятельности: «Знания», «Способы» и «Физическое совершенствование». Все эти разделы функционально взаимосвязаны между собой и в своем содержании ориентируются на реализацию целей стандарта общего образования:

- в основной школе содержание образования ориентируется на профилактику и укрепление здоровья учащихся, коррекцию физического развития и повышение функциональных возможностей основных систем организма, развитие физических качеств и физических способностей, обучение техническим действиям из базовых видов спорта и комплексам физических упражнений оздоровительной направленности, формам организации индивидуальных занятий физической культурой.

Используемые технологии, методы и формы работы

Содержание стандарта образования, акцентируя внимание к личностным аспектам учебного предмета по физической культуре, предъявляет новые требования не только к подготовке учащихся, но и к обновлению профессионального «арсенала» учителя физической культуры. За последнее десятилетие в теории и практике преподавания физической культуры разработано немало перспективных технологий, позволяющих достаточно эффективно решать задачи образования и развития учащихся, формировать их самостоятельность и активность на уроках. Среди перспективных технологий используемых по преимуществу в старших классах, особенно выделяется проектная деятельность - совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности и направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном результате деятельности, соблюдение этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана и программ, выбор форм организации деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта. В организации уроков физической культуры в школе необходимо активно внедрять групповые методы работы, творческие задания, элементы деловых и ролевых игр.

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы.

Установленные стандартом результаты освоения учащимися обязательного минимума федерального компонента государственного стандарта общего образования, необходимые для получения государственного документа о достигнутом уровне общего образования. Требования разработаны в соответствии с обязательным минимумом, преемственны по ступеням общего образования и учебным предметам. Требования задаются в деятельностной форме (что в результате изучения данного учебного предмета учащиеся должны знать, уметь, использовать в практической деятельности и повседневной жизни). Требования служат основой разработки контрольно-измерительных материалов для государственной аттестации выпускников образовательных учреждений, реализующих программы основного общего и среднего общего образования.

Требования к уровню подготовки выпускников средней школы по физической культуре подразделяются на три рубрики: «знать/понимать», «уметь» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

«Знать/понимать»

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

«Уметь»

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

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

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

Важнейшей особенностью педагогической концепции государственного стандарта общего образования является переход от суммы «предметных результатов» (т.е. образовательных результатов, достигаемых по отдельным учебным предметам) к интегративным, межпредметным результатам. Такие межпредметные результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, специфика формирования которых достигается системной организацией целостного образовательного процесса, организуемого на каждой ступени образования. С этой целью каждый учебный предмет конструируется на принципах деятельностного подхода и своим содержательным наполнением обеспечивает совершенствование и расширение круга общих учебных умений и обобщенных способов деятельности. Ориентация на формирование общих умений и способов деятельности заложена и в содержании учебного предмета по физической культуре. Здесь, на этапе основного общего образования в качестве приоритетных в своем активном совершенствовании, выделяются следующие общие умения и обобщенные способы деятельности:

- *познавательная деятельность*: использование наблюдений, измерений и моделирования; комбинирование известных алгоритмов действий в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения; исследование несложных практических ситуаций;

- *информационно-коммуникативная деятельность*: умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; умение составлять планы и конспекты; умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.);

- *рефлексивная деятельность*: самостоятельная организация учебной деятельности; владение навыками контроля и оценки своей деятельности; соблюдение норм поведения в

окружающей среде, правил здорового образа жизни; владение умениями совместной деятельности.

Приоритетами для учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего образования являются:

- *познавательная деятельность*: определение существенных характеристик изучаемого объекта; самостоятельное создание алгоритмов деятельности; формулирование полученных результатов;

- *информационно-коммуникативная деятельность*: поиск нужной информации по заданной теме; умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства; владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога;

- *рефлексивная деятельность*: понимание ценности образования как средства развития культуры личности; объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности; владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

II. Содержательный раздел

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ.

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

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

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

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

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Прикладная физическая подготовка.

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

2.1. Содержание учебного предмета

10 класс

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений и личная гигиена на уроках легкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки, спортивных игр. *Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.* Индивидуальная подготовка легкоатлета. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств (ОФП). *Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.* Развитие координационных способностей.

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. *Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом,*

пространственной точностью. Индивидуальная композиция. Аэробика: индивидуально подобранные комплексы из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Период физической реабилитации после травмы, ОРВИ.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег 100м. Бег на средние дистанции. Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости, скоростных качеств. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники и тактики на средние дистанции. Бег 400м. Метание гранаты. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Эстафетный бег. Барьерный бег. Кроссовая подготовка. Бег с преодолением горизонтальных препятствий. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом ГТО.

Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Русская лапта. Правила игры. Технические и тактические приемы. Развитие координационных способностей.

Баскетбол.

Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх (баскетбол).

Совершенствование технических приемов в баскетболе: перемещение в стойке, поворотов и остановки в стойке игрока. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Передача и ловля высоко летящего мяча. Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Передача различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средне дистанции. Зонная защита Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Развитие координационных качеств.

Волейбол.

Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх (волейбол). Совершенствование технических приемов: комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в шеренгах со сменой места. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.

Футбол.

Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх футболе (мини - футбол). Совершенствование технических приемов: техника перемещения и остановок. Техника ударов по мячу ногой, головой без

сопротивления и сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой, грудью. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

Гимнастика.

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на перекладине, гимнастическом бревне. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Лыжная подготовка.

Основные способы передвижения на лыжах: Совершенствование техники попеременного двухшажного, четырёхшажного хода. Совершенствование техники бесшажного хода Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные ходы. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км, 5 км. Совершенствование техники спуска в средней и низкой стойке. Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске. Техника конькового хода. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Совершенствование техники поворотов в движении «переступанием». Совершенствование техники торможения «упором».

Прикладная физическая подготовка.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Топографическая карта. *Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств,* виды единоборств. *Страховка.* Правила поведения и техника безопасности во время проведения занятий. Оказание первой помощи при травмах. Стойка и передвижение в стойке. Захваты рук и туловища, освобождение от захвата. *Полосы препятствий.* Развитие координационных способностей. Комплекс упражнений на развитие силы. *Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.* Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

11 класс

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Индивидуальная подготовка и требования безопасности: правила техники безопасности при выполнении физических упражнений и личная гигиена на уроках легкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки, спортивных игр. *Особенности соревновательной деятельности в массовых вида спорта* (легкой атлетике). Индивидуальная подготовка легкоатлета. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств (ОФП). Приемы и методы релаксации и аутотренинга, самомассажа. *Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.* Развитие координационных способностей. *Современные оздоровительные системы, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Современные оздоровительные системы физического воспитания, и их роль в поддержании репродуктивной функции.*

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастики при умственной и физической деятельности. Оздоровительная ходьба и бег. Ритмическая гимнастика. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с различной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика. Индивидуально подобранные композиции на развитие дыхательных, силовых, скоростно – силовых качеств. Индивидуальный комплекс упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

Подготовка к соревновательной деятельности. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег 100м. Бег на средние дистанции. Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости, скоростных качеств. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники и тактики на средние дистанции. Бег 400м, 800м. Метание гранаты. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Метание гранаты. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Эстафетный бег. Барьерный бег. Кроссовая подготовка. Бег с преодолением горизонтальных препятствий. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Баскетбол.

Совершенствование технических приемов в баскетболе. Перемещение в стойке, поворотов и остановки в стойке игрока. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Передача и ловля высоко летящего мяча. Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Передача различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средне дистанции. Зонная защита. Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. *Совершенствование командно – тактических действий в баскетболе.* Индивидуальные действия в защите. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Развитие координационных качеств.

Волейбол.

Совершенствование технических приемов в спортивных играх (волейбол). Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. *Совершенствование командно – тактических действий:* позиционное нападение. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в шеренгах со сменой места. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.

Футбол.

Совершенствование технических приемов в спортивных играх (футбол, мини - футбол). Техника перемещения и остановок. Техника ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой, грудью. *Совершенствование командно – тактических действий:* индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

Гимнастика.

Индивидуальные акробатические комбинации. *Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на спортивных снарядах* (перекладине, гимнастическом бревне). *Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».*

Лыжная подготовка.

Основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование техники попеременного двухшажного, четырёхшажного хода. Совершенствование техники бесшажного хода. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные ходы. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км, 5 км. Совершенствование техники спуска в средней и низкой стойке. Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске. Техника конькового хода. Совершенствование техники торможения «упором». *Подготовка к соревновательной деятельности и*

выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Прикладная физическая подготовка.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Топографическая карта. Бег по маркированной трассе пересеченной местности. Ю(3км), Д(2км). Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств, виды единоборств. Правила поведения и техника безопасности во время проведения занятий. Оказание первой помощи при травмах. Стойка и передвижение в стойке. Захваты рук и туловища, освобождение от захвата. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие координационных способностей. Комплекс упражнений на развитие силы. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Подготовка к соревновательной деятельности. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

2.2. Учебно – тематический план

10 класс

№	Наименование раздела (темы)	Количество часов	
		Всего	Текущий контроль
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни.	8	-
2	Физкультурно – оздоровительная деятельность.	5	2
3	Спортивно - оздоровительная деятельность.	80	34
	Волейбол	6	2
	Гимнастика	6	2
	Лыжная подготовка	27	12
	Баскетбол	8	3
	Футбол	6	2
	Легкая атлетика	24	9
	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта	3	1
4	Прикладная физическая подготовка	12	4

		105	36
--	--	-----	----

Учебно – тематический план

11 класс

№	Наименование раздела (темы)	Количество часов	
		Всего	Текущий контроль
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни.	8	-
2	Физкультурно – оздоровительная деятельность.	8	3
3	Спортивно – оздоровительная деятельность	77	34
	Волейбол	6	2
	Гимнастика	6	2
	Лыжная подготовка	27	12
	Баскетбол	8	3
	Футбол	6	2
	Легкая атлетика	24	9
4	Прикладная физическая подготовка	12	4
		105	36

III. Организационный раздел

3.1. Календарно - тематическое планирование

10 класс

№№	Раздел Тема	Кол- во часов	Элементы содержания	Виды деятельности	Виды контроля	Требования к уровню освоения	Сроки проведения По плану/ фактически
Физическая культура и основы здорового образа жизни. 2 часа							
1	Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1	Техника безопасности и личная гигиена на уроках легкой атлетики. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	Теоретическое освоение учебного материала.	Текущий	Знать: правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Особенности соревновательной деятельности в легкой атлетике. Выполнять: правила личной гигиены, правила техники безопасности на уроках.	1 нед

2	Индивидуальная подготовка и требования безопасности.	1	Комплекс упражнений для развития основных физических качеств (ОФП).	Выполнение комплекса упражнений ОФП.	Текущий	Знать: особенности индивидуальной подготовки легкоатлета. Уметь: выполнять упражнения ОФП.	1 нед	
Спортивно – оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. 8 часов								
3	Бег на короткие дистанции.	1	Техника спринтерского бега. Финиш. Развитие скоростных качеств.	Освоение техники спринтерского бега.	Текущий	Знать: технику спринтерского бега. Уметь: бегать с максимальной скоростью короткие дистанции.	1 нед	
4	Бег на короткие дистанции.	1	Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Освоение техники низкого старта, техники бега на короткие дистанции.	Текущий	Знать: технику низкого старта и спринтерского бега. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	2 нед	
5	Бег на короткие дистанции.	1	Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции. Подготовка к соревновательной	Бег 100 м с максимальной скоростью.	Зачет	Знать: технику низкого старта, технику бега на финишном отрезке. Уметь: бегать с максимальной скоростью	2 нед	

			деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Развитие скоростных способностей.			с низкого старта.		
6	Бег на средние дистанции.	1	Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости.	Освоение техники и тактики бега на средние дистанции. Выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости.	Текущий	Знать: технику бега и старта на средние дистанции. Уметь: бегать средние дистанции с изменением скорости.	2 нед	
7	Бег на средние дистанции.	1	Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Комплекс	Бег 400 м с максимальной скоростью. Выполнение упражнений на	Зачет	Знать: технику и тактику бега на средние дистанции. Уметь: бегать с	3 нед	

			упражнений на развитие скоростной выносливости.	развитие скоростной выносливости.		максимальной скоростью средние дистанции.		
8	Бег на средние дистанции.	1	Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости. Бег 800м.	Бег 800 м с максимальной скоростью. Выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости.	Зачет	Знать: технику и тактику бега на средние дистанции. Уметь: бегать с максимальной скоростью средние дистанции.	3 нед	
9	Метание гранаты.	1	Совершенствование техники гранаты на дальность.	Освоение метания гранаты на дальность.	Текущий	Знать: технику метания гранаты на дальность. Уметь: метать гранату на максимальное расстояние.	3 нед	
10	Метание гранаты.	1	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и	Выполнение метания гранаты на дальность. Ю (700), Д (500).	Зачет	Знать: технику метания гранаты на дальность. Уметь: метать гранату на максимальное расстояние.	4 нед	

			нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».					
Прикладная физическая подготовка. 2 часа								
11	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1	Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Топографическая карта.	Освоение техники бега по маркированной трассе, пересеченной местности.	Текущий	Знать: технику бега по пересеченной местности, топографическую карту. Уметь: бегать с максимальной скоростью по маркированной трассе.	4 нед	
12	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1	Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Топографическая карта.	Бег по маркированной трассе, пересеченной местности. Ю (3км), Д (2км)	Зачет	Знать: технику бега по пересеченной местности, топографическую карту. Уметь: бегать с максимальной скоростью по маркированной трассе.	4 нед	
Спортивно – оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. 1 час								

13	Прыжки в длину с разбега.	1	Совершенство вание техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».	Выполнение прыжка в длину с разбега. Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Зачет	Знать: технику прыжка в длину с разбега. Уметь: прыгать в длину с разбега.	5 нед	
Физкультурно – оздоровительная деятельность. 1 час								
14	Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии.	1	Упражнения и комплекс адаптивной физической культуры. Период физической реабилитации после травмы, ОРВИ.	Выполнение упражнений и комплекса адаптивной физической культуры. Период физической реабилитации после травмы,	Текущий	Знать: основные правила составления комплекса упражнений адаптивной физической культуры. Уметь: составлять и выполнять комплекс упражнений.	5 нед	

				ОРВИ.				
Физическая культура и основы здорового образа жизни. 2 часа								
15	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.	1	Приемы и методы релаксации и аутотренинга, самомассажа, банные процедуры.	Сеансы релаксации и аутотренинга, самомассажа.	Текущий	Знать: приемы и методы релаксации и аутотренинга, самомассажа, банные процедуры. Уметь: выполнять сеансы релаксации и аутотренинга, самомассажа, банных процедур.	5 нед	
16	Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1	Сеансы релаксации и аутотренинга, самомассажа, банных процедур.	Теоретическое освоение учебного материала. Взаимодействие в игровых ситуациях.	Текущий	Знать: правила техники безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Уметь: выполнять правила личной гигиены и техники безопасности, взаимодействовать в игровых ситуациях.	6 нед	
Спортивно – оздоровительная деятельность. Спортивные игры. 8 часов								

17	Технические приемы в баскетболе.	1	Перемещение в стойке, поворотов и остановки в стойке игрока. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Передача и ловля высоко летящего мяча.	Перемещение в стойке с изменением скорости и направления движения, поворотов и остановки в стойке игрока. Ведение мяча. Передача и ловля высоко летящего мяча.	Текущий	Знать: технику стойки игрока, перемещение в стойке, поворотов и остановки в стойке игрока, ведение мяча. Передачи и ловли высоко летящего мяча. Уметь: правильно выполнять технические действия.	6 нед	
18	Технические приемы и командно – тактические действия в баскетболе.	1	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий, техники передвижений и остановок игрока. Передача различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	Освоение техники передвижений и остановок игрока. Передачи различными способами в движении. Броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	Текущий	Знать: технику передвижений и остановок игрока. Передачи различными способами в движении. Броска мяча в прыжке со средней дистанции. Уметь: выполнять технические действия, броска мяча в прыжке со средней дистанции, зонную защиту.	6 нед	
19	Технические приемы и командно –	1	Совершенствование техники	Выполнение передвижений и	Зачет	Знать: технику передвижений и	7	

	тактические действия в баскетболе.		передвижений и остановок игрока. Передача различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	остановок игрока. Передачи различными способами в движении. Броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.		остановок игрока. Передачи различными способами в движении. Броска мяча в прыжке со средней дистанции. Уметь: выполнять технические действия, броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	нед	
20	Технические приемы и командно – тактические действия в баскетболе.	1	Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Передача различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита.	Выполнение передвижений и остановок игрока. Передачи различными способами в движении. Броска мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита.	Текущий	Знать: технику передвижений и остановок игрока. Передачи различными способами в движении. Броска мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Уметь: выполнять технические действия, броска мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита.	7 нед	
21	Технические приемы и командно – тактические	1	Совершенствование техники передвижений и	Выполнение передвижений и остановок игрока.	Зачет	Знать: технику передвижений и остановок игрока.	7 нед	

	действия в баскетболе.		остановок игрока. Передача различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита.	Передачи различными способами в движении. Броска мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита.		Передачи различными способами в движении. Броска мяча в прыжке со средней дистанции. Уметь: выполнять технические действия, броска мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита.		
22	Технические приемы и командно – тактические действия в баскетболе.	1	Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Передача различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	Выполнение передвижений и остановок игрока. Передачи различными способами в движении. Броска мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	Текущий	Знать: технику передвижений и остановок игрока. Передачи различными способами в движении. Броска мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Уметь: выполнять технические действия, броска мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	8 нед	
23	Технические приемы и командно –	1	Совершенствование техники	Освоение техники передвижений и	Текущий	Знать: техники передвижений	8	

	тактические действия в баскетболе.		передвижений и остановок игрока. Передача различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей.	остановок игрока. Передача различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей.		остановок игрока. Передача различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок. Уметь: выполнять технические действия.	нед	
24	Технические приемы и командно – тактические действия в баскетболе.	1	Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Передача различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Развитие	Выполнение штрафного броска	Зачет	Знать: технику передвижений и остановок игрока, передачу различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок. Уметь: выполнять технические действия.	8 нед	

			координационных способностей.					
Физическая культура и основы здорового образа жизни. 1 час								
25	Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1	Техника безопасности и личная гигиена на уроках гимнастики. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.	Теоретическое освоение учебного материала. Освоение гимнастики при занятиях умственной и физической деятельностью.	Текущий	Знать: правила техники безопасности и личной гигиены на уроках гимнастики. Гимнастику при занятиях умственной и физической деятельностью. Выполнять правила личной гигиены и техники безопасности. Гимнастику при занятиях умственной и физической деятельностью.	9 нед	2чет
Физкультурно – оздоровительная деятельность. 4 часа								
26	Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Ритмическая	Освоение индивидуально подобранной композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией,	Текущий	Знать: современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Композицию из	9 нед	

			гимнастика. Индивидуальная композиция.	ритмом, темпом, пространственной точностью.		упражнений. Уметь: составить индивидуальную композицию из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		
27	Оздоровительные системы физического воспитания.	1	Ритмическая гимнастика. Индивидуальная композиция.	Выполнение индивидуально подобранной композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	Зачет	Знать: композицию из упражнений. Уметь: составить индивидуальную композицию из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	9 нед	
28	Оздоровительные системы физического	1	Аэробика. Индивидуальная композиция на	Освоение индивидуально подобранной	Текущий	Знать: индивидуально подобранную композицию из	10 нед	

	воспитания.		развитие силовых, скоростно – силовых качеств, функциональных способностей дыхательной системы.	композиции из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений.		дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений. Уметь: выполнять индивидуально подобранную композицию из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений.		
29	Оздоровительные системы физического воспитания.		Аэробика. Индивидуальная композиция на развитие силовых, скоростно – силовых качеств, функциональных способностей дыхательной системы.	Выполнение индивидуально подобранной композиции из дыхательных, силовых и скоростно – силовых упражнений.	Зачет	Знать: технику висов. Уметь: максимальное количество раз подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.	10 нед	
Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика. 6 часов.								
30	Индивидуальные акробатические комбинации.	1	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических	Освоение техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических	Текущий	Знать: технику упражнений в индивидуально подобранных акробатических	10 нед	

			комбинациях.	комбинациях.		комбинациях. Уметь: выполнять упражнения в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.		
31	Индивидуальные акробатические комбинации.	1	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	Освоение техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	Текущий	Знать: технику упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Уметь: выполнять упражнения в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	11 нед	
32	Индивидуальные акробатические комбинации.	1	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	Выполнение техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	Зачет	Знать: технику упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Уметь: выполнять	11 нед	

						упражнения в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.		
33	Индивидуальные гимнастические комбинации.	1	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на перекладине, гимнастическом бревне.	Освоение техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на перекладине, гимнастическом бревне.	Текущий	Знать: технику упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на перекладине, гимнастическом бревне. Уметь: выполнять упражнения в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на перекладине, гимнастическом бревне.	11 нед	
34	Индивидуальные гимнастические комбинации.	1	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на	Освоение техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на	Текущий	Знать: технику упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на	12 нед	

			перекладине, гимнастическом бревне.	перекладине, гимнастическом бревне.		перекладине, гимнастическом бревне. Уметь: выполнять упражнения в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на перекладине, гимнастическом бревне.		
35	Индивидуальные гимнастические комбинации.	1	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на перекладине, гимнастическом бревне.	Выполнение упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на перекладине, гимнастическом бревне.	Зачет	Знать: технику упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на перекладине, гимнастическом бревне. Уметь: выполнять упражнения в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на перекладине, гимнастическом бревне.	12 нед	

Прикладная физическая подготовка. 8 часов								
36	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1	Виды единоборств. Правила поведения и техника безопасности во время проведения занятий. Стойка и передвижение в стойке. Захваты рук и туловища. Оказание первой помощи при травмах.	Освоение техники Стойка и передвижение в стойке. Захваты рук и туловища. Оказание первой помощи при травмах.	Текущий	Знать: виды единоборств. Правила поведения и технику безопасности во время проведения занятий. Технику стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Оказание первой помощи при травмах. Уметь: выполнять стойку и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Оказать первую помощи при травмах.	12 нед	
37	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1	Стойка и передвижение в стойке. Захваты рук и туловища, освобождение от захвата. Оказание первой помощи при травмах.	Выполнение стойки и передвижений в стойке. Захваты рук и туловища. Оказание первой помощи при травмах.	Зачет	Знать: технику стойки и передвижений в стойке. Захваты рук и туловища. Оказание первой помощи при травмах. Уметь: выполнять захваты рук и туловища.	13 нед	

38	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1	Стойка и передвижение в стойке. Захваты рук и туловища, освобождение от захвата.	Освоение техники стойки и передвижения в стойке. Захватов рук и туловища, освобождение от захватов.	Текущий	Знать: технику выполнения стойки и передвижения в стойке. Захватов рук и туловища, освобождение от захватов. Уметь: выполнять захваты рук и туловища, освобождение от захватов.	13 нед	
39	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1	Стойка и передвижение в стойке. Захваты рук и туловища, освобождение от захвата.	Выполнение стойки и передвижения в стойке. Захватов рук и туловища, освобождение от захватов.	Зачет	Знать: технику выполнения стойки и передвижения в стойке. Захватов рук и туловища, освобождение от захватов. Уметь: выполнять освобождение от захватов.	13 нед	
40	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1	Стойка и передвижение в стойке. Захваты рук и туловища, освобождение от захвата. Страховка.	Освоение техники стойки и передвижения в стойке. Захватов рук и туловища, освобождение от захватов. Техники	Текущий	Знать: технику выполнения стойки и передвижения в стойке. Захватов рук и туловища, освобождение от захватов, технику страховки.	14 нед	

				страховки.		Уметь: выполнять захваты рук и туловища, освобождение от захватов, страховку.		
41	Полосы препятствий.		Гимнастическая полоса препятствий.	Освоение техники элементов полосы препятствий.	Текущий	Знать: элементы полосы препятствий. Уметь: преодолевать полосу препятствий.	14 нед	
42	Гимнастическая полоса препятствий.	1	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие координационных способностей.	Освоение техники элементов полосы препятствий. Упражнения на развитие координационных способностей.	Текущий	Знать: элементы полосы препятствий. Уметь: преодолевать полосу препятствий.	14 нед	
43	Гимнастическая полоса препятствий.	1	Упражнения на гимнастическом бревне (прыжки с поворотами). Развитие координационных способностей.	Прохождение полосы препятствий. Выполнение упражнений на развитие координационных способностей.	Зачет	Знать: элементы полосы препятствий. Уметь: преодолевать полосу препятствий	15 нед	
Спортивно – оздоровительная деятельность. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. 3 часа.								

44	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	1	Русская лапта. Правила игры. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Развитие координационных способностей.	Освоение технических и тактических приемов.	Текущий	Знать: правила игры, технические и тактические приемы. Уметь: выполнять технические и тактические приемы.	15 нед	
45	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	1	Русская лапта. Правила игры. Технические и тактические приемы. Развитие координационных способностей.	Освоение технических и тактических приемов.	Текущий	Знать: правила игры, технические и тактические приемы. Уметь: выполнять технические и тактические приемы.	15 нед	
46	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	1	Русская лапта. Правила игры. Технические и тактические приемы. Развитие координационных способностей.	Выполнение технических и тактических приемов.	Зачет	Знать: правила игры, технические и тактические приемы. Уметь: выполнять технические и тактические приемы.	16 нед	
Физическая культура и основы здорового образа жизни. 1 час								
47	Правила техники	1	Техника	Теоретическое	Текущий	Знать: правила техники	16	

	безопасности при выполнении физических упражнений.		безопасности и личная гигиена на уроках лыжной подготовки.	освоение учебного материала.		безопасности и личной гигиены на уроках лыжной подготовки. Выполнять: правила личной гигиены.	нед	
Спортивно – оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. 27 часов								
48	Основные способы передвижения на лыжах.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	Освоение техники попеременного двухшажного хода.	Текущий	Знать: технику выполнения попеременного двухшажного хода. Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход.	16 нед	
49	Основные способы передвижения на лыжах.	1	Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода.	Освоение техники попеременного четырёхшажного хода.	Текущий	Знать: технику выполнения попеременного двухшажного и четырёхшажного хода. Уметь: выполнять попеременный двухшажный и четырёхшажный ход.	17 нед	
50	Основные способы передвижения на	1	Совершенствование техники	Выполнение попеременного	Зачет	Знать: технику выполнения	17 нед	

	лыжах.		попеременного двухшажного и четырёхшажного хода.	двухшажного хода.		попеременного двухшажного и четырёхшажного хода. Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход.		
51	Основные способы передвижения на лыжах.	1	Совершенствование техники бесшажного хода.	Освоение техники бесшажного хода.	Текущий	Знать: технику выполнения бесшажного хода. Уметь: выполнять бесшажный ход.	17 нед	
52	Основные способы передвижения на лыжах.	1	Совершенствование техники бесшажного хода.	Выполнение техники бесшажного хода.	Зачет	Знать: технику выполнения бесшажного хода. Уметь: выполнять бесшажный ход.	18 нед	
53	Основные способы передвижения на лыжах.	1	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	Освоение техники одновременного одношажного хода.	Текущий	Знать: технику выполнения одновременного одношажного хода. Уметь: выполнять одновременный одношажный ход.	18 нед	

54	Основные способы передвижения на лыжах.	1	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	Выполнение одновременного одношажного хода.	Зачет	Знать: технику выполнения одновременного одношажного хода. Уметь: выполнять одновременный одношажный ход.	18 нед	
55	Основные способы передвижения на лыжах.	1	Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные ходы.	Освоение техники перехода с попеременных ходов на одновременный ход.	Текущий	Знать: технику выполнения перехода с попеременных ходов на одновременный ход. Уметь: выполнять переход с попеременных ходов на одновременный ход.	19 нед	
56	Основные способы передвижения на лыжах.	1	Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременный ход.	Выполнение перехода с попеременных ходов на одновременный ход.	Зачет	Знать: технику выполнения перехода с попеременных ходов на одновременный ход. Уметь: выполнять переход с попеременных ходов на одновременный ход.	19 нед	
57	Основные способы передвижения на	1	Совершенство вание техники	Прохождение дистанции 3 км с	Зачет	Знать: технику выполнения основных	19	

	лыжах.		передвижения на лыжах. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».	максимальной скоростью.		способов передвижения на лыжах. Уметь: максимально быстро проходить дистанцию 3 км.	нед	
58	Основные способы передвижения на лыжах.		Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	Прохождение дистанции 5 км с максимальной скоростью.	Зачет	Знать: технику выполнения основных способов передвижения на лыжах. Уметь: максимально быстро проходить дистанцию 5 км.	20 нед	
59	Техника выполнения спусков.	1	Совершенствование техники спуска в средней и низкой стойке.	Освоение техники спуска в средней и низкой стойке.	Текущий	Знать: технику выполнения спуска в средней стойке. Уметь: выполнять спуск в средней и низкой	20 нед	

						стойке.		
60	Техника выполнения спусков.	1	Совершенствование техники спуска в средней и низкой стойке.	Выполнение спуска в низкой стойке.	Зачет	Знать: технику спуска в низкой стойке. Уметь: выполнять спуск в низкой стойке.	20 нед	
61	Техника выполнения спусков.	1	Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске.	Освоение техники преодоления бугров и впадин при спуске.	Текущий	Знать: технику выполнения спуска. Уметь: выполнять спуск в низкой стойке.	21 нед	
62	Техника выполнения спусков.	1	Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске.	Выполнение спуска с преодоления бугров и впадин.	Зачет	Знать: технику выполнения спуска в низкой стойке. Уметь: выполнять спуск в низкой стойке с преодолением бугров и впадин на склоне.	21 нед	
63	Основные способы передвижения на лыжах.	1	Техника конькового хода. Подготовка к соревновательной деятельности.	Освоение техники конькового хода.	Текущий	Знать: технику конькового хода. Уметь: выполнять коньковый ход.	21 нед	
64	Основные способы передвижения на	1	Техника конькового хода. Подготовка к соревновательной	Освоение техники конькового хода.	Текущий	Знать: технику конькового хода.	22 нед	

	лыжах.		деятельности.			Уметь: выполнять коньковый ход.		
65	Основные способы передвижения на лыжах.	1	Техника конькового хода. Подготовка к соревновательной деятельности.	Освоение техники конькового хода.	Текущий	Знать: технику конькового хода. Уметь: выполнять коньковый ход.	22 нед	
66	Основные способы передвижения на лыжах.	1	Техника конькового хода. Подготовка к соревновательной деятельности.	Освоение техники конькового хода.	Текущий	Знать: технику конькового хода. Уметь: выполнять коньковый ход.	22 нед	
67	Основные способы передвижения на лыжах.	1	Техника конькового хода.	Прохождение дистанции Ю (5 км), Д (4 км) коньковым ходом.	Зачет	Знать: технику конькового хода. Уметь: преодолевать дистанцию с максимальной скоростью.	23 нед	
68	Основные способы передвижения на лыжах.	1	Техника конькового хода.	Прохождение дистанции Ю (7 км), Д (5 км) коньковым ходом.	Зачет	Знать: технику конькового хода. Уметь: преодолевать дистанцию с максимальной скоростью.	23 нед	

69	Техника выполнения поворотов.	1	Техника поворотов в движении «переступанием».	Освоение техники поворотов в движении «переступанием».	Текущий	Знать: технику выполнения поворотов в движении «переступанием» . Уметь: выполнять повороты в движении «переступанием».	23 нед	
70	Техника выполнения поворотов.	1	Совершенствование техники поворотов в движении «переступанием».	Освоение техники поворотов в движении «переступанием».	Текущий	Знать: технику выполнения поворотов в движении «переступанием». Уметь: выполнять повороты в движении «переступанием».	24 нед	
71	Техника выполнения поворотов.	1	Совершенствование техники поворотов в движении «переступанием».	Выполнение поворотов в движении «переступанием».	Зачёт	Знать: технику выполнения поворотов в движении «переступанием». Уметь: выполнять повороты в движении «переступанием».	24 нед	
72	Техника выполнения торможений.	1	Совершенствование техники торможения «упором».	Освоение техники торможения «упором».	Текущий	Знать: технику выполнения торможения «упором».	24 нед	

						Уметь: выполнять торможение «упором».		
73	Техника выполнения торможений.	1	Совершенствование техники торможения «упором».	Освоение техники торможения «упором».	Текущий	Знать: технику выполнения торможения «упором». Уметь: выполнять торможение «упором».	25 нед	
74	Техника выполнения торможений.	1	Совершенствование техники торможения «упором».	Выполнение торможения «упором».	Зачёт	Знать: технику выполнения торможения «упором». Уметь: выполнять торможение «упором».	25 нед	
Прикладная физическая подготовка. 2 часа.								
75	Развитие силовых способностей.	1	Комплекс упражнений на развитие силы. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	Освоение комплекса упражнений на развитие силы, техники передвижения различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	Текущий	Знать: правила составления индивидуального комплекса упражнений на развитие силы, технику передвижения различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Уметь: выполнять	25 нед	

						комплекс упражнений на развитие силы, передвигаться различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей.		
76	Развитие силовых способностей.	1	Комплекс упражнений на развитие силы. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	Выполнение комплекса упражнений на развитие силы. Техники передвижения различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	Зачет	Знать: правила составления индивидуального комплекса упражнений на развитие силы, технику передвижения различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Уметь: выполнять комплекс упражнений на развитие силы, передвигаться различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей.	26 нед	
Физическая культура и основы здорового образа жизни. 1 час								

77	Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1	Техника безопасности и личная гигиена на уроках спортивных игр (мини - футбол, волейбол). Развитие координационных способностей.	Теоретическое освоение учебного материала. Комплекс упражнений.	Текущий	Знать: правила техники безопасности на уроках спортивных игр (футбол, волейбол), комплекс упражнений на развитие координационных способностей. Выполнять: правила личной гигиены, комплекс упражнений на развитие координационных способностей.	26 нед	
Спортивно – оздоровительная деятельность. Спортивные игры. 12 часов								
78	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол).	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	Освоение комбинации из передвижений и остановок игрока. Техники верхней передачи в парах с шагом, приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара. Позиционное	Текущий	Знать: технику верхней передачи в парах с шагом, приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, позиционное нападение. Уметь: выполнять верхнюю передачу в парах с шагом, приема мяча двумя руками снизу, прямой	26 нед	

				нападение		нападающий удар, позиционное нападение.		
79	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол).	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	Освоение комбинации из передвижений и остановок игрока. Техники верхней передачи в парах с шагом, приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара. Позиционное нападение	Текущий	Знать: технику верхней передачи в парах с шагом, приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, позиционное нападение. Уметь: выполнять верхнюю передачу в парах с шагом, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар, позиционное нападение.	27 нед	
80	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол).	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий	Выполнение комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхней передачи в парах с шагом, приема мяча двумя руками снизу,	Зачет	Знать: технику верхней передачи в парах с шагом, приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, позиционное нападение.	27 нед	

			удар. Позиционное нападение.	прямого нападающего удара. Позиционное нападение		Уметь: выполнять верхнюю передачу в парах с шагом, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар, позиционное нападение.		
81	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол).	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 – ю зону. Учебная игра.	Освоение комбинации из передвижений и остановок игрока. Техники верхней передачи в шеренгах со сменой места, приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара через сетку. Технику нападения через 3 – ю зону.	Текущий	Знать: технику верхней передачи в шеренгах со сменой места, приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара через сетку. Технику нападающего удара через 3 – ю зону. Уметь: выполнять верхнюю передачу в шеренгах со сменой места, прием мяча двумя руками снизу, нападающий удар через 3 – ю зону. Играть в волейбол.	27 нед	
82	Совершенствование технических приемов и командно-	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Освоение комбинации из передвижений и	Текущий	Знать: технику верхней передачи в шеренгах со сменой места, приема	28 нед	

	тактических действий в спортивных играх (волейбол).		Верхняя передача в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 – ю зону. Учебная игра.	остановок игрока. Техники верхней передачи в шеренгах со сменой места, приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара через сетку. Технику нападения через 3 – ю зону.		мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара через сетку, технику нападающего удара через 3 – ю зону. Уметь: выполнять верхнюю передачу в шеренгах со сменой места, прием мяча двумя руками снизу, нападающий удар через 3 – ю зону. Играть в волейбол.		
83	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол).	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 – ю зону. Учебная игра.	Выполнение комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхней передачи в шеренгах со сменой места, приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара через сетку. Нападение через 3	Зачет	Знать: технику верхней передачи в шеренгах со сменой места, приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара через сетку, технику нападающего удара через 3 – ю зону. Уметь: выполнять верхнюю передачу в шеренгах со сменой места, прием мяча двумя	28 нед	

				– ю зону.		руками снизу, нападающий удар через 3 – ю зону. Играть в волейбол.		
84	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (мини - футбол).	1	Техника перемещения и остановок. Техника ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой, грудью.	Освоение техники перемещения и остановок. Техники ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой, грудью.	Текущий	Знать: технику перемещения и остановок. Технику ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой, грудью. Уметь: выполнять технические приемы.	28	нед
85	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (мини - футбол).	1	Техника перемещения и остановок. Техника ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой, грудью.	Освоение техники перемещения и остановок. Техники ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой, грудью.	Текущий	Знать: технику перемещения и остановок. Технику ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой, грудью. Уметь: выполнять технические приемы.	29	нед

86	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх (мини - футбол).	1	Техника перемещения и остановок. Техника ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой, грудью.	Выполнение перемещений и остановок. Ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой, грудью	Зачет	Знать: технику перемещения и остановок. Технику ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой, грудью. Уметь: выполнять технические приемы.	29 нед	
87	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх (мини - футбол).	1	Индивидуальные, групповые и командно-тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Освоение техники индивидуальных, групповых и командно-тактических действий в нападении и защите. Учебной игры.	Текущий	Знать: технику индивидуальных, групповых и командно-тактических действий в нападении и защите, правила игры. Уметь: выполнять технические приемы.	29 нед	
88	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх	1	Индивидуальные, групповые и командно-тактические действия в нападении и защите.	Освоение техники индивидуальных, групповых и командно-тактических действий в нападении и	Текущий	Знать: технику индивидуальных, групповых и командно-тактических действий в нападении и защите, правила игры.	30 нед	

	(мини - футбол).		Учебная игра.	защите. Учебной игры.		Уметь: выполнять технические приемы.		
89	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх (мини - футбол).	1	Индивидуальные, групповые и командно-тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Выполнение техники индивидуальных, групповых и командно-тактических действий в нападении и защите. Учебной игры.	Зачет	Знать: технику индивидуальных, групповых и командно-тактических действий в нападении и защите, правила игры. Уметь: выполнять технические приемы.	30 нед	
Физическая культура и основы здорового образа жизни. 1 час								
90	Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1	Техника безопасности и личная гигиена на уроках легкой атлетики. Современные оздоровительные системы, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	Теоретическое освоение учебного материала.	Текущий	Знать: правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Современные оздоровительные системы, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Выполнять правила личной гигиены и техники безопасности.	30 нед	

Спортивно – оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. 15 часов								
91	Прыжки в высоту с разбега.	1	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».	Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».	Текущий	Знать: технику прыжка с разбега способом «перекидной». Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перекидной».	31 нед	
92	Прыжки в высоту с разбега.	1	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».	Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».	Текущий	Знать: технику прыжка с разбега способом «перекидной». Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перекидной».	31 нед	
93	Прыжки в высоту с разбега.	1	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».	Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» на максимальную высоту.	Зачёт	Знать: технику прыжка в высоту с разбега способом «перекидной». Уметь: выполнять на максимальную высоту прыжок в высоту с разбега способом «перекидной».	31 нед	
94	Эстафетный бег.	1	Техника эстафетного	Освоение техники	Текущий	Знать: технику бега,	32	

			бега, техника передачи эстафетной палочки.	эстафетного бега, передачи эстафетной палочки.		передачи эстафетной палочки. Уметь: выполнять передачу эстафетной палочки.	нед	
95	Кроссовая подготовка	1	Бег 20 мин. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	Освоение техники специальных беговых упражнений, бега с преодолением горизонтальных препятствий.	Текущий	Знать: технику специальных беговых упражнений, преодоления препятствий. Уметь: выполнять специальные беговые упражнения, бегать дистанцию с горизонтальными препятствиями.	32 нед	
96	Кроссовая подготовка	1	Бег 20 мин. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	Освоение техники специальных беговых упражнений, бега с преодолением горизонтальных препятствий.	Текущий	Знать: технику специальных беговых упражнений, преодоления препятствий. Уметь: выполнять специальные беговые упражнения, бегать дистанцию с горизонтальными	32 нед	

						препятствиями.		
97	Комплексный зачет: выполнение нормативов	1	Бег 100 м, подтягивание, прыжок в длину с места	Освоение техники бега, выполнение силовых упражнений	Зачет	Знать: технику специальных беговых упражнений Уметь: выполнять силовые упражнения, бегать короткую дистанцию	33 нед	
98	Барьерный бег.	1	Техника барьерного бега. Специальные беговые упражнения.	Барьерный бег 100м.	Зачет	Знать: технику спортивной ходьбы. Уметь: с максимальной скоростью преодолевать дистанцию 100 м с барьерами.	33 нед	
99	Барьерный бег.	1	Техника барьерного бега. Специальные беговые упражнения.	Барьерный бег 100м.	Зачет	Знать: технику спортивной ходьбы. Уметь: с максимальной скоростью преодолевать дистанцию 100 м с барьерами.	33 нед	
100	Повторение техники бега на длинные дистанции.	1	Техника бега на длинные дистанции.	Корректировка техники бега на длинные дистанции.	Текущий	Знать: технику бега на длинные дистанции, Уметь: преодолевать длинные дистанции.	34 нед	

101	Повторение техники бега на длинные дистанции.	1	Техника бега на длинные дистанции.	Корректировка техники бега на длинные дистанции.	Текущий	Знать: технику бега на длинные дистанции, Уметь: преодолевать длинные дистанции.	34 нед	
102	Повторение техники бега на длинные дистанции.	1	Техника бега на длинные дистанции.	Корректировка техники бега на длинные дистанции.	Текущий	Знать: технику бега на длинные дистанции, Уметь: преодолевать длинные дистанции.	34 нед	
103	Повторение техники спринтерского бега.	1	Техника спринтерского бега.	Корректировка техники спринтерского бега.	Текущий	Знать: технику спринтерского бега. Уметь: преодолевать короткие дистанции с максимальной скоростью.	35 нед	
104	Повторение техники спринтерского бега.	1	Техника спринтерского бега.	Корректировка техники спринтерского бега.	Текущий	Знать: технику спринтерского бега. Уметь: преодолевать короткие дистанции с максимальной скоростью.	35 нед	
105	Повторение техники спринтерского бега.	1	Техника спринтерского бега.	Корректировка техники спринтерского бега.	Текущий	Знать: технику спринтерского бега. Уметь: преодолевать короткие дистанции с	35 нед	

						максимальной скоростью.		
--	--	--	--	--	--	-------------------------	--	--

Календарно - тематическое планирование

11 класс

№ №	Раздел Тема	Кол- во часов	Элементы содержания	Виды деятельности	Виды контроля	Требования к уровню освоения	Сроки проведения По плану/ фактически
Физическая культура и основы здорового образа жизни. 2 часа							
1	Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1	Техника безопасности и личная гигиена на уроках легкой атлетики. Особенности соревновательной деятельности в легкой атлетике.	Теоретическое освоение учебного материала.	Текущий	Знать: правила техники безопасности на уроках легкой атлетики, особенности соревновательной деятельности в легкой атлетике. Выполнять: правила личной гигиены, правила техники безопасности на уроках.	1 нед

2	Индивидуальная подготовка легкоатлета. Подготовка к соревновательной деятельности.	1	Комплекс упражнений для развития основных физических качеств (ОФП).	Выполнение комплекса упражнений ОФП.	Текущий	Знать: особенности индивидуальной подготовки легкоатлета Уметь: выполнять упражнения ОФП.	1 нед	
Спортивно – оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. 8 часов								
3	Бег на короткие дистанции.	1	Техника спринтерского бега. Финиш. Развитие скоростных качеств.	Освоение техники спринтерского бега.	Текущий	Знать: технику спринтерского бега. Уметь: бегать с максимальной скоростью короткие дистанции.	1 нед	
4	Бег на короткие дистанции.	1	Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Освоение техники низкого старта, техники бега на короткие дистанции.	Текущий	Знать: технику низкого старта и спринтерского бега. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	2 нед	
5	Бег на короткие дистанции.	1	Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции. Подготовка к	Бег 100 м с максимальной скоростью.	Зачет	Знать: технику низкого старта, технику бега на финишном отрезке. Уметь: бегать с максимальной скоростью	2 нед	

			соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Развитие скоростных способностей.			с низкого старта.		
6	Бег на средние дистанции.	1	Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости.	Освоение техники и тактики бега на средние дистанции. Выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости.	Текущий	Знать: технику бега и старта на средние дистанции. Уметь: бегать средние дистанции с изменением скорости.	2 нед	
7	Бег на средние	1	Совершенствование техники и тактики	Бег 400 м с максимальной	Зачет	Знать: технику и тактику бега на средние	3 нед	

	дистанции.		бега на средние дистанции. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости.	скоростью. Выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости.		дистанции. Уметь: бегать с максимальной скоростью средние дистанции.		
8	Бег на средние дистанции.	1	Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости. Бег 800м.	Бег 800 м с максимальной скоростью. Выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости.	Зачет	Знать: технику и тактику бега на средние дистанции. Уметь: бегать с максимальной скоростью средние дистанции.	3 нед	
9	Метание гранаты.	1	Совершенствование техники гранаты на дальность.	Освоение метания гранаты на дальность.	Текущий	Знать: технику метания гранаты на дальность. Уметь: метать гранату на максимальное расстояние.	3 нед	
10	Метание гранаты.	1	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Подготовка к соревновательной	Выполнение метания гранаты на дальность. Ю(700), Д(500)	Зачет	Знать: технику метания гранаты на дальность. Уметь: метать гранату на максимальное расстояние.	4 нед	

			деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».					
Прикладная физическая подготовка. 2 часа								
11	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1	Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Топографическая карта.	Освоение техники бега по маркированной трассе, пересеченной местности.	Текущий	Знать: технику бега по пересеченной местности, топографическую карту. Уметь: бегать с максимальной скоростью по маркированной трассе.	4 нед	
12	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1	Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Топографическая карта.	Бег по маркированной трассе пересеченной местности. Ю(3км), Д(2км)	Зачет	Знать: технику бега по пересеченной местности, топографическую карту. Уметь: бегать с максимальной скоростью по маркированной трассе.	4 нед	

Спортивно – оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. 1 час								
13	Прыжки в длину с разбега.	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнение прыжка в длину с разбега. Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Зачет	Знать: технику прыжка в длину с разбега. Уметь: прыгать в длину с разбега.	5 нед	
Физкультурно – оздоровительная деятельность. 1 час								
14	Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии.	1	Гимнастика при умственной и физической деятельности. Оздоровительная ходьба и бег.	Освоение упражнений: гимнастики при умственной и физической деятельности. Оздоровительная ходьба и бег.	Текущий	Знать: основные правила составления комплекса упражнений гимнастики при умственной и физической деятельности. Уметь: составлять и выполнять комплекс упражнений.	5 нед	
Физическая культура и основы здорового образа жизни. 2 часа								
15	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль	1	Комплексы упражнений: ритмическая гимнастика.	Освоение комплекса ритмической гимнастики.	Текущий	Знать: современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в	5 нед	

	в сохранении творческой активности и долголетия.					сохранении творческой активности и долголетия. Уметь: выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики.		
16	Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1	Техника безопасности и личная гигиена на уроках спортивных игр (баскетбол).	Теоретическое освоение учебного материала. Взаимодействие в игровых ситуациях.	Текущий	Знать: правила техники безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Уметь: выполнять правила личной гигиены и техники безопасности, взаимодействовать в игровых ситуациях.	6 нед	
Спортивно – оздоровительная деятельность. Спортивные игры. 8 часов								
17	Технические приемы в баскетболе.	1	Перемещение в стойке, поворотов и остановки в стойке игрока. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Передача и ловля высоко летящего мяча.	Перемещение в стойке с изменением скорости и направления движения, поворотов и остановки в стойке игрока. Ведение мяча. Передача и	Текущий	Знать: технику стойки игрока, перемещение в стойке, поворотов и остановки в стойке игрока, ведение мяча. Передачи и ловли высоко летящего мяча. Уметь: выполнять	6 нед	

				ловля высоко летящего мяча.		технические действия.		
18	Технические приемы и командно – тактические действия в баскетболе.	1	Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Передача различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	Освоение техники передвижений и остановок игрока. Передачи различными способами в движении. Броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	Текущий	Знать: технику передвижений и остановок игрока, передачи различными способами в движении, броска мяча в прыжке со средней дистанции. Уметь: выполнять технические действия, броска мяча в прыжке со средней дистанции, зонную защиту.	6 нед	
19	Технические приемы и командно – тактические действия в баскетболе.	1	Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Передача различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита	Выполнение передвижений и остановок игрока. Передачи различными способами в движении. Броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	Зачет	Знать: технику передвижений и остановок игрока, передачи различными способами в движении, броска мяча в прыжке со средней дистанции. Уметь: выполнять технические действия, броска мяча в прыжке со средней дистанции, зонную защиту.	7 нед	

20	Технические приемы и командно – тактические действия в баскетболе.	1	Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Передача различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита	Выполнение передвижений и остановок игрока. Передачи различными способами в движении. Броска мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита.	Текущий	Знать: технику передвижений и остановок игрока, передачи различными способами в движении, броска мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Уметь: выполнять технические действия, броска мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением, зонную защиту.	7 нед	
21	Технические приемы и командно – тактические действия в баскетболе.	1	Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Передача различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита	Выполнение передвижений и остановок игрока. Передачи различными способами в движении. Броска мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита.	Зачет	Знать: технику передвижений и остановок игрока, передачи различными способами в движении, броска мяча в прыжке со средней дистанции. Уметь: выполнять технические действия, броска мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением, зонную защиту.	7 нед	

22	Технические приемы и командно – тактические действия в баскетболе.	1	Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Передача различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	Выполнение передвижений и остановок игрока. Передачи различными способами в движении. Броска мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	Текущий	Знать: технику передвижений и остановок игрока, передачи различными способами в движении, броска мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Уметь: выполнять технические действия, броска мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением, индивидуальные действия в защите.	8 нед	
23	Технические приемы и командно – тактические действия в баскетболе.	1	Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Передача различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное	Освоение техники передвижений и остановок игрока. Передача различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение.	Текущий	Знать: технику передвижений и остановок игрока, передачу различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок. Уметь: выполнять технические действия.	8 нед	

			нападение. Развитие координационных способностей.	Развитие координационных способностей.				
24	Технические приемы и командно – тактические действия в баскетболе.	1	Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Передача различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей.	Выполнение штрафного броска	Зачет	Знать: технику передвижений остановок игрока, передачи различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок. Уметь: выполнять технические действия.	8 нед	
Физическая культура и основы здорового образа жизни. 1 час								
25	Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1	Техника безопасности и личная гигиена на уроках гимнастики. Современные	Теоретическое освоение учебного материала. Освоение комплекса	Текущий	Знать: правила техники безопасности и личной гигиены на уроках гимнастики. Выполнять правила	9 нед	

			оздоровительные системы физического воспитания, и их роль в поддержании репродуктивной функции.	упражнений.		личной гигиены и техники безопасности.		
Физкультурно – оздоровительная деятельность. 4 часа								
26	Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в поддержании репродуктивной функции. Ритмическая гимнастика. Индивидуальная композиция.	Освоение индивидуально подобранной композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	Текущий	Знать: современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, композицию из упражнений. Уметь: составлять индивидуальные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	9 нед	

27	Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1	Ритмическая гимнастика. Индивидуальная композиция.	Выполнение индивидуально подобранной композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	Зачет	Знать: композицию из упражнений. Уметь: составлять индивидуальные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	9 нед	
28	Развитие основных физических качеств	1	Индивидуальный комплекс упражнений на растяжение и напряжение мышц.	Освоение индивидуально подобранного комплекса упражнений на растяжение и напряжение мышц.	Текущий	Знать: индивидуальные особенности организма, правила составления комплекса упражнений на развитие гибкости. Уметь: выполнять индивидуально подобранный комплекс упражнений на растяжение и напряжение мышц.	10 нед	
29	Развитие основных физических качеств	1	Индивидуальный комплекс упражнений на	Выполнение индивидуально подобранного	Зачет	Знать: индивидуальные особенности организма, правила составления	10 нед	

			растяжение и напряжение мышц.	комплекса упражнений на растяжение и напряжение мышц.		комплекса упражнений на развитие гибкости. Уметь: выполнять индивидуально подобранный комплекс упражнений на растяжение и напряжение мышц.		
Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика. 6 часов.								
30	Индивидуальные акробатические комбинации.	1	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	Освоение техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	Текущий	Знать: технику упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Уметь: выполнять упражнения в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	10 нед	
31	Индивидуальные акробатические	1	Совершенствование техники упражнений в индивидуально	Освоение техники упражнений в индивидуально	Текущий	Знать: технику упражнений в индивидуально	11 нед	

	комбинации.		подобранных акробатических комбинациях.	подобранных акробатических комбинациях.		подобранных акробатических комбинациях. Уметь: выполнять упражнения в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.		
32	Индивидуальные акробатические комбинации.	1	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	Выполнение техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	Зачет	Знать: технику упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Уметь: выполнять упражнения в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	11 нед	
33	Индивидуальные гимнастические комбинации.	1	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических	Освоение техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических	Текущий	Знать: технику упражнений в индивидуально подобранных гимнастических	11 нед	

			комбинациях на перекладине, гимнастическом бревне.	комбинациях на перекладине, гимнастическом бревне.		комбинациях на перекладине, гимнастическом бревне. Уметь: выполнять упражнения в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на перекладине, гимнастическом бревне.		
34	Индивидуальные гимнастические комбинации.	1	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на перекладине, гимнастическом бревне.	Освоение техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на перекладине, гимнастическом бревне.	Текущий	Знать: технику упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на перекладине, гимнастическом бревне. Уметь: выполнять упражнения в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на перекладине,	12 нед	

						гимнастическом бревне.		
35	Индивидуальные гимнастические комбинации.	1	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на перекладине, гимнастическом бревне.	Выполнение упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на перекладине, гимнастическом бревне.	Зачет	Знать: технику упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на перекладине, гимнастическом бревне. Уметь: выполнять упражнения в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях на перекладине, гимнастическом бревне.	12 нед	
Прикладная физическая подготовка. 8 часов								
36	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1	Виды единоборств. Правила поведения и техника безопасности во время проведения занятий. Стойка и передвижение в стойке. Захваты рук	Освоение техники стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Оказание первой помощи при	Текущий	Знать: виды единоборств. Правила поведения и технику безопасности во время проведения занятий. Технику стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Оказание первой помощи	12 нед	

			и туловища. Оказание первой помощи при травмах.	травмах.		при травмах. Уметь: выполнять стойку и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Оказывать первую помощь при травмах.		
37	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1	Стойка и передвижение в стойке. Захваты рук и туловища, освобождение от захвата. Оказание первой помощи при травмах.	Выполнение стойки и передвижений в стойке. Захваты рук и туловища. Оказание первой помощи при травмах.	Зачет	Знать: технику стойки и передвижений в стойке. Захваты рук и туловища. Оказание первой помощи при травмах. Уметь: выполнять захваты рук и туловища.	13 нед	
38	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1	Стойка и передвижение в стойке. Захваты рук и туловища, освобождение от захвата.	Освоение техники стойки и передвижения в стойке. Захватов рук и туловища, освобождение от захватов.	Текущий	Знать: технику выполнения стойки и передвижения в стойке. Захватов рук и туловища, освобождение от захватов. Уметь: выполнять захваты рук и туловища, освобождение от захватов.	13 нед	
39	Приемы защиты и самообороны из	1	Стойка и передвижение в	Выполнение стойки и	Зачет	Знать: технику выполнения стойки и	13	

	атлетических единоборств.		стойке. Захваты рук и туловища, освобождение от захвата.	передвижения в стойке. Захватов рук и туловища, освобождение от захватов.		передвижения в стойке. Захватов рук и туловища, освобождение от захватов. Уметь: выполнять освобождение от захватов.	нед	
40	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1	Стойка и передвижение в стойке. Захваты рук и туловища, освобождение от захвата. Страховка.	Освоение техники стойки и передвижения в стойке. Захватов рук и туловища, освобождение от захватов. Техники страховки.	Текущий	Знать: технику выполнения стойки и передвижения в стойке. Захватов рук и туловища, освобождение от захватов, технику страховки. Уметь: выполнять захваты рук и туловища, освобождение от захватов, страховку.	14 нед	
41	Гимнастическая полоса препятствий.		Гимнастическая полоса препятствий.	Освоение техники элементов полосы препятствий.	Текущий	Знать: элементы полосы препятствий. Уметь: преодолевать полосу препятствий.	14 нед	
42	Гимнастическая полоса препятствий.	1	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие	Освоение техники элементов полосы препятствий.	Текущий	Знать: элементы полосы препятствий.	14 нед	

			координационных способностей.	Упражнения на развитие координационных способностей.		Уметь: преодолевать полосу препятствий.		
43	Гимнастическая полоса препятствий.	1	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие координационных способностей.	Прохождение полосы препятствий. Выполнение упражнений на развитие координационных способностей.	Зачет	Знать: элементы полосы препятствий. Уметь: преодолевать полосу препятствий.	15 нед	
Физкультурно – оздоровительная деятельность. 3 часа.								
44	Атлетическая гимнастика.	1	Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	Освоение индивидуально подобранного комплекса упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	Текущий	Знать: правила составления индивидуального комплекса упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Уметь: выполнять индивидуальный комплекс упражнений с дополнительным	15 нед	

						отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.		
45	Атлетическая гимнастика.	1	Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	Освоение индивидуально подобранного комплекса упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	Текущий	Знать: правила составления индивидуального комплекса упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Уметь: выполнять индивидуальный комплекс упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	15 нед	
46	Атлетическая гимнастика.	1	Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением	Выполнение индивидуально подобранного комплекса упражнений с дополнительным	Зачет	Знать: правила составления индивидуального комплекса упражнений с дополнительным отягощением локального	16 нед	

			локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.		и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Уметь: выполнять индивидуальный комплекс упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.			
Физическая культура и основы здорового образа жизни. 1 час									
47	Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1	Техника безопасности и личная гигиена на уроках лыжной подготовки.	Теоретическое освоение учебного материала.	Текущий	Знать: правила техники безопасности и личной гигиены на уроках лыжной подготовки. Выполнять: правила личной гигиены.	16 нед		
Спортивно – оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. 27 часов									
48	Основные способы передвижения на лыжах.	1	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Освоение техники попеременного двухшажного хода.	Текущий	Знать: технику выполнения попеременного двухшажного хода. Уметь: выполнять	16 нед		

						попеременный двухшажный ход.		
49	Основные способы передвижения на лыжах.	1	Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода.	Освоение техники попеременного четырёхшажного хода.	Текущий	Знать: технику выполнения попеременного двухшажного и четырёхшажного хода. Уметь: выполнять попеременный двухшажный и четырёхшажный ход.	17 нед	
50	Основные способы передвижения на лыжах.	1	Совершенствование техники попеременного двухшажного и четырёхшажного хода.	Выполнение попеременного двухшажного хода.	Зачет	Знать: технику выполнения попеременно двухшажного и четырёхшажного хода. Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход.	17 нед	
51	Основные способы передвижения на лыжах.	1	Совершенствование техники бесшажного хода.	Освоение техники бесшажного хода.	Текущий	Знать: технику выполнения бесшажного хода. Уметь: выполнять бесшажный ход.	17 нед	
52	Основные способы	1	Совершенствование	Выполнение	Зачет	Знать: технику	18	

	передвижения на лыжах.		техники бесшажного хода.	техники бесшажного хода.		выполнения бесшажного хода. Уметь: выполнять бесшажный ход.	нед	
53	Основные способы передвижения на лыжах.	1	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	Освоение техники одновременного одношажного хода.	Текущий	Знать: технику выполнения одновременного одношажного хода. Уметь: выполнять одновременный одношажный ход.	18 нед	
54	Основные способы передвижения на лыжах.	1	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	Выполнение одновременного одношажного хода.	Зачет	Знать: технику выполнения одновременного одношажного хода. Уметь: выполнять одновременный одношажный ход.	18 нед	
55	Основные способы передвижения на лыжах.	1	Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные ходы.	Освоение техники перехода с попеременных ходов на одновременный ход.	Текущий	Знать: технику выполнения перехода с попеременных ходов на одновременный ход. Уметь: выполнять переход с попеременных	19 нед	

						ходов на одновременный ход.		
56	Основные способы передвижения на лыжах.	1	Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременный ход.	Выполнение перехода с попеременных ходов на одновременный ход.	Зачет	Знать: технику выполнения перехода с попеременных ходов на одновременный ход. Уметь: выполнять переход с попеременных ходов на одновременный ход.	19 нед	
57	Основные способы передвижения на лыжах.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».	Прохождение дистанции 3 км с максимальной скоростью.	Зачет	Знать: технику выполнения основных способов передвижения на лыжах. Уметь: максимально быстро проходить дистанцию 3 км .	19 нед	

58	Основные способы передвижения на лыжах.		Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	Прохождение дистанции 5 км с максимальной скоростью.	Зачет	Знать: технику выполнения основных способов передвижения на лыжах. Уметь: максимально быстро проходить дистанцию 5 км.	20 нед	
59	Техника выполнения спусков.	1	Совершенствование техники спуска в средней и низкой стойке.	Освоение техники спуска в средней и низкой стойке.	Текущий	Знать: технику выполнения спуска в средней стойке. Уметь: выполнять спуск в средней и низкой стойке.	20 нед	
60	Техника выполнения спусков.	1	Совершенствование техники спуска в средней и низкой стойке.	Выполнение спуска в низкой стойке.	Зачет	Знать: технику спуска в низкой стойке. Уметь: выполнять спуск в низкой стойке.	20 нед	
61	Техника выполнения спусков.	1	Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске.	Освоение техники преодоления бугров и впадин при спуске.	Текущий	Знать: технику выполнения спуска. Уметь: выполнять спуск в низкой стойке.	21 нед	
62	Техника выполнения спусков.	1	Совершенствование техники преодоления бугров	Выполнение спуска с преодоления	Зачет	Знать: технику выполнения спуска в	21 нед	

			и впадин при спуске.	бугров и впадин.		низкой стойке. Уметь: выполнять спуск в низкой стойке с преодолением бугров и впадин на склоне.		
63	Основные способы передвижения на лыжах.	1	Техника конькового хода. Подготовка к соревновательной деятельности.	Освоение техники конькового хода.	Текущий	Знать: технику конькового хода. Уметь: выполнять коньковый ход.	21 нед	
64	Основные способы передвижения на лыжах.	1	Техника конькового хода. Подготовка к соревновательной деятельности.	Освоение техники конькового хода.	Текущий	Знать: технику конькового хода. Уметь: выполнять коньковый ход.	22 нед	
65	Основные способы передвижения на лыжах.	1	Техника конькового хода. Подготовка к соревновательной деятельности.	Освоение техники конькового хода.	Текущий	Знать: технику конькового хода. Уметь: выполнять коньковый ход.	22 нед	
66	Основные способы передвижения на лыжах.	1	Техника конькового хода. Подготовка к соревновательной деятельности.	Освоение техники конькового хода.	Текущий	Знать: технику конькового хода. Уметь: выполнять коньковый ход.	22 нед	

67	Основные способы передвижения на лыжах.	1	Техника конькового хода.	Прохождение дистанции Ю (5 км), Д (4 км) коньковым ходом.	Зачет	Знать: технику конькового хода. Уметь: преодолевать дистанцию с максимальной скоростью.	23 нед	
68	Основные способы передвижения на лыжах.	1	Техника конькового хода.	Прохождение дистанции Ю (7 км), Д (5 км) коньковым ходом.	Зачет	Знать: технику конькового хода. Уметь: преодолевать дистанцию с максимальной скоростью.	23 нед	
69	Техника выполнения поворотов.	1	Техника поворотов в движении «переступанием».	Освоение техники поворотов в движении «переступанием».	Текущий	Знать: технику выполнения поворотов в движении «переступанием». Уметь: выполнять повороты в движении «переступанием».	23 нед	
70	Техника выполнения поворотов.	1	Совершенствование техники поворотов в движении «переступанием».	Освоение техники поворотов в движении «переступанием».	Текущий	Знать: технику выполнения поворотов в движении «переступанием». Уметь: выполнять	24 нед	

						повороты в движении «переступанием».		
71	Техника выполнения поворотов.	1	Совершенствование техники поворотов в движении «переступанием».	Выполнение поворотов в движении «переступанием».	Зачёт	Знать: технику выполнения поворотов в движении «переступанием». Уметь: выполнять повороты в движении «переступанием».	24 нед	
72	Техника выполнения торможений.	1	Совершенствование техники торможения «упором».	Освоение техники торможения «упором».	Текущий	Знать: технику выполнения торможения «упором». Уметь: выполнять торможение «упором».	24 нед	
73	Техника выполнения торможений.	1	Совершенствование техники торможения «упором».	Освоение техники торможения «упором».	Текущий	Знать: технику выполнения торможения «упором». Уметь: выполнять торможение «упором».	25 нед	
74	Техника выполнения торможений.	1	Совершенствование техники торможения «упором».	Выполнение торможения «упором».	Зачёт	Знать: технику выполнения торможения «упором». Уметь: выполнять	25 нед	

						торможение «упором».		
Прикладная физическая подготовка. 2 часа.								
75	Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.	1	Комплекс имитационных упражнений.	Освоение комплекса имитационных упражнений.	Текущий	Знать: технику плавания на груди, спине, боку с грузом в руке. Уметь: выполнять комплекс имитационных упражнений.	25 нед	
76	Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.	1	Комплекс имитационных упражнений.	Выполнение комплекса имитационных упражнений.	Зачет	Знать: технику плавания на груди, спине, боку с грузом в руке. Уметь: выполнять комплекс имитационных упражнений.	26 нед	
Физическая культура и основы здорового образа жизни. 1 час								
77	Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1	Техника безопасности и личная гигиена на уроках спортивных игр (футбол, волейбол). Развитие координационных способностей.	Теоретическое освоение учебного материала. Комплекс упражнений.	Текущий	Знать: правила техники безопасности на уроках спортивных игр (футбол, волейбол). Комплекс упражнений на развитие координационных способностей. Выполнять: правила личной гигиены.	26 нед	

						Комплекс упражнений на развитие координационных способностей.		
Спортивно – оздоровительная деятельность. Спортивные игры. 12 часов								
78	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх (волейбол).	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	Освоение комбинации из передвижений и остановок игрока. Техники верхней передачи в парах с шагом, приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара. Позиционное нападение.	Текущий	Знать: технику верхней передачи мяча в парах с шагом, приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара. Позиционное нападение. Уметь: выполнять верхнюю передачу мяча в парах с шагом, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	26 нед	
79	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх (волейбол).	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	Освоение комбинации из передвижений и остановок игрока. Техники верхней передачи в парах с шагом, приема	Текущий	Знать: технику верхней передачи мяча в парах с шагом, приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара. Позиционное нападение.	27 нед	

			Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара. Позиционное нападение.		Уметь: выполнять верхнюю передачу мяча в парах с шагом, приема мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар. Позиционное нападение.		
80	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх (волейбол).	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	Выполнение комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхней передачи мяча в парах с шагом, приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара. Позиционное нападение.	Зачет	Знать: технику верхней передачи мяча в парах с шагом, приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара. Позиционное нападение. Уметь: выполнять верхнюю передачу мяча в парах с шагом, приема мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	27 нед	
81	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием	Освоение комбинации из передвижений и остановок игрока. Техники верхней передачи в	Текущий	Знать: технику верхней передачи мяча в шеренгах со сменой места, приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара через	27 нед	

	(волейбол).		мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 – ю зону. Учебная игра.	шеренгах со сменой места, приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара через сетку. Техники нападения через 3 – ю зону.		сетку. Технику нападающего удара через 3 – ю зону. Уметь: выполнять верхнюю передачу мяча в шеренгах со сменой места, приема мяча двумя руками снизу, нападающий удар через 3 – ю зону. Играть в волейбол.		
82	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх (волейбол).	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 – ю зону. Учебная игра.	Освоение комбинации из передвижений и остановок игрока. Техники верхней передачи мяча в шеренгах со сменой места, приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара через сетку. Технику нападения через 3 – ю зону.	Текущий	Знать: технику верхней передачи мяча в шеренгах со сменой места, приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара через сетку. Технику нападающего удара через 3 – ю зону. Уметь: выполнять верхнюю передачу мяча в шеренгах со сменой места, приема мяча двумя руками снизу, нападающий удар через 3 – ю зону. Играть в	28 нед	

						волейбол.		
83	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх (волейбол).	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 – ю зону. Учебная игра.	Выполнение комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхней передачи мяча в шеренгах со сменой места, приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара через сетку. Нападение через 3 – ю зону.	Зачет	Знать: технику верхней передачи мяча в шеренгах со сменой места, приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара через сетку. Технику нападающего удара через 3 – ю зону. Уметь: выполнять верхнюю передачу мяча в шеренгах со сменой места, приема мяча двумя руками снизу, нападающий удар через 3 – ю зону. Играть в волейбол.	28 нед	
84	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх (футбол).	1	Техника перемещения и остановок. Техника ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановки мяча	Освоение техники перемещения и остановок. Техники ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановки мяча	Текущий	Знать: технику перемещения и остановок. Технику ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановки	28 нед	

			ногой, грудью.	ногой, грудью.		мяча ногой, грудью. Уметь: выполнять технические приемы.		
85	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх (футбол).	1	Техника перемещения и остановок. Техника ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой, грудью.	Освоение техники перемещения и остановок. Техники ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой, грудью.	Текущий	Знать: технику перемещения и остановок. Технику ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой, грудью. Уметь: выполнять технические приемы.	29	нед
86	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх (футбол).	1	Техника перемещения и остановок. Техника ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой, грудью.	Выполнение перемещений и остановок. Ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой, грудью	Зачет	Знать: технику перемещения и остановок. Технику ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой, грудью. Уметь: выполнять технические приемы.	29	нед

87	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх (футбол).	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Освоение техники индивидуальных, групповых и командно-тактических действий в нападении и защите. Учебной игры.	Текущий	Знать: технику индивидуальных, групповых и командно-тактических действий в нападении и защите. Правила игры. Уметь: выполнять технические приемы.	29 нед	
88	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх (футбол).	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Освоение техники индивидуальных, групповых и командно-тактических действий в нападении и защите. Учебной игры.	Текущий	Знать: технику индивидуальных, групповых и командно-тактических действий в нападении и защите. Правила игры. Уметь: выполнять технические приемы.	30 нед	
89	Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх (футбол).	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Выполнение индивидуальных, групповых и командно-тактических действий в нападении и защите. Учебной игры.	Зачет	Знать: технику индивидуальных, групповых и командно-тактических действий в нападении и защите. Правила игры. Уметь: выполнять технические приемы.	30 нед	

Физическая культура и основы здорового образа жизни. 1 час								
90	Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1	Техника безопасности и личная гигиена на уроках легкой атлетики. Современные оздоровительные системы, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	Теоретическое освоение учебного материала.	Текущий	Знать: правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Современные оздоровительные системы, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Выполнять правила личной гигиены и техники безопасности.	30 нед	
Спортивно – оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. 15 часов								
91	Прыжки в высоту с разбега.	1	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».	Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».	Текущий	Знать: технику прыжка с разбега способом «перекидной». Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перекидной».	31 нед	
92	Прыжки в высоту с разбега.	1	Техника прыжка в высоту с разбега способом	Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом	Текущий	Знать: технику прыжка с разбега способом	31 нед	

			«перекидной».	«перекидной».		«перекидной». Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перекидной».		
93	Прыжки в высоту с разбега.	1	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».	Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» на максимальную высоту.	Зачёт	Знать: технику прыжка в высоту с разбега способом «перекидной». Уметь: выполнять на максимальную высоту прыжок в высоту с разбега способом «перекидной».	31 нед	
94	Эстафетный бег.	1	Техника эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки.	Освоение техники эстафетного бега, передачи эстафетной палочки.	Текущий	Знать: технику бега, передачи эстафетной палочки. Уметь: выполнять передачу эстафетной палочки.	32 нед	
95	Кроссовая подготовка	1	Бег 20 мин. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных	Освоение техники специальных беговых упражнений, бега с преодолением горизонтальных	Текущий	Знать: технику специальных беговых упражнений, преодоления препятствий.	32 нед	

			препятствий.	препятствий.		Уметь: выполнять специальные беговые упражнения. Бегать дистанцию с горизонтальными препятствиями.		
96	Кроссовая подготовка	1	Бег 20 мин. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	Освоение техники специальных беговых упражнений, бега с преодолением горизонтальных препятствий.	Текущий	Знать: технику специальных беговых упражнений, преодоления препятствий. Уметь: выполнять специальные беговые упражнения. Бегать дистанцию с горизонтальными препятствиями.	32 нед	
97	Комплексный зачет: выполнение нормативов	1	Бег 100 м, подтягивание, прыжок в длину с места	Освоение техники бега, выполнение силовых упражнений	Зачет	Знать: технику специальных беговых упражнений Уметь: выполнять силовые упражнения, бегать короткую дистанцию	33 нед	
98	Барьерный бег.	1	Техника барьерного бега. Специальные	Освоение техники барьерного бега.	Текущий	Знать: технику	33	

			беговые упражнения.	Специальных беговых упражнений.		барьерного бега. Уметь: выполнять технические действия.	нед	
99	Барьерный бег.	1	Техника барьерного бега. Специальные беговые упражнения.	Освоение техники барьерного бега. Специальных беговых упражнений.	Зачет	Знать: технику барьерного бега. Уметь: выполнять технические действия.	33 нед	
100	Повторение техники бега на длинные дистанции.	1	Техника бега на длинные дистанции.	Корректировка техники бега на длинные дистанции.	Текущий	Знать: технику бега на длинные дистанции, Уметь: преодолевать длинные дистанции.	34 нед	
101	Повторение техники бега на длинные дистанции.	1	Техника бега на длинные дистанции.	Корректировка техники бега на длинные дистанции.	Текущий	Знать: технику бега на длинные дистанции, Уметь: преодолевать длинные дистанции.	34 нед	
102	Повторение техники бега на длинные дистанции.	1	Техника бега на длинные дистанции.	Корректировка техники бега на длинные дистанции.	Текущий	Знать: технику бега на длинные дистанции, Уметь: преодолевать длинные дистанции.	34 нед	
103	Повторение техники спринтерского бега.	1	Техника спринтерского бега.	Корректировка техники спринтерского бега.	Текущий	Знать: технику спринтерского бега. Уметь: преодолевать короткие дистанции с	35 нед	

						максимальной скоростью.		
104	Повторение техники спринтерского бега.	1	Техника спринтерского бега.	Корректировка техники спринтерского бега.	Текущий	Знать: технику спринтерского бега. Уметь: преодолевать короткие дистанции с максимальной скоростью.	35 нед	
105	Повторение техники спринтерского бега.	1	Техника спринтерского бега.	Корректировка техники спринтерского бега.	Текущий	Знать: технику спринтерского бега. Уметь: преодолевать короткие дистанции с максимальной скоростью.	35 нед	

3.1. Учебно-методическое обеспечение

Данная программа ориентирована на использование следующих учебников, учебных и учебно – методических пособий:

для учащихся:

1.«Физическая культура 10 – 11 класс», под редакцией В.И.Лях, А.А. Зданевич, Москва, Просвещение. 2012г.

для учителя:

1. «Основы применения информационных технологий в научно-исследовательской деятельности физической культуре и спорте», Н. Тагил, ИМЦ, 2009г.
2. «Развитие координационных способностей у школьников», Москва, «Чистые пруды», 2008г.
3. «Развивающие игры на уроке физкультуры», Москва, «Дрофа», 2004г.
4. «Рабочие программы Физкультура 1 – 11 классы», Волгоград, «Учитель», 2012 г.
5. В.Л.Мутко «Мини-футбол игра для всех», Москва «Советский спорт». 2008г.

Цифровые образовательные ресурсы:

1. Методические рекомендации по выполнению упражнений ФСК ГТО
2. Базовые упражнения женской спортивной гимнастики;
 - Техника лазания по канату;
 - Техника опорного прыжка;
 - Базовые упражнения на параллельных брусьях.

3.2. Материально – техническое обеспечение.

Спортивные сооружения на улице:

1. Стадион (футбольное поле, 5 беговых, асфальтированных дорожек.200м)
2. Футбольная площадка для мини – футбола.
3. Две баскетбольные площадки.
4. Площадка прикладной физической культуры.

№ п/п	наименование	количество
1	Волейбольные мячи.	25
2	Баскетбольные мячи	25
3	Футбольные мячи	5
4	Набивные мячи	22
5	Обручи	8
6	Гимнастические палки	25
7	Гимнастические коврики	5
8	Кубики	15
9	Скакалки	20
10	Мячи для метания	20
11	Конусы	13
12	Перекладины	4
13	Гимнастические скамейки	7
14	Шведские лесенки	5
15	Гимнастические маты	20
16	Стойки для прыжков в высоту	1 комплект
17	Измерительная рулетка	3 шт. (3 м, 10 м, 50 м.)
18	Волейбольная сетка	1
19	Баскетбольная сетка	8
20	Гантели 1 кг.	7
21	Канат	1
22	Табло перекидное	1
23	Шиповки	15
24	Форма волейбольная	2 комплекта
25	Форма баскетбольная	2 комплекта
26	Манишки футбольные	2 комплекта
27	Секундомер	2
28	Лыжи	60
29	Лыжные ботинки	60
30	Лыжные палки	60
31	Тренажерный зал	6 тренажеров
32	Компьютер	1
33	Принтер	1