|  |  |
| --- | --- |
|  | Администрация города Дубны Московской области  Управление народного образования  Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  «Средняя общеобразовательная школа №5  г. Дубны Московской области» («Школа №5») |

«УТВЕРЖДАЮ»

директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В.И.Стенгач

приказ №\_\_\_\_

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ИЗУЧАЕМОГО НА БАЗОВОМ УРОВНЕ

КЛАСС 11А

Балахнова Павла Игоревича

Рассмотрено на заседании

педагогического совета № 1

от 30.08.2016 года.

2016 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к тематическому планированию по физической культуре**

**для учащихся 11 класса**

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса разработана на основе авторской программы В. И. Лях «Физическая культура» и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начальногообщего образования (ФГОС НОО) утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 по физической культуре, ООП НОО МОУ СОШ № 5 г. Дубны.

Тип программы: базовая по физической культуре.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические умения и навыки, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Структура и содержание программы**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья. Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.  Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.  При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем. В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

В «Тематическом планировании» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся. Данная характеристика ориентирует учителя на те результаты педагогического процесса, которые должны быть получены как итог освоения содержания учебного курса.

**Формы организации и планирование образовательного процесса**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).  Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности. Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников). Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится  по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи. В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.  Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков: — планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

* планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
* планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки;  в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков. Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

* обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
* планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);
* использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
* обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы само-стоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 350 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

***В области нравственной культуры:***

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диа-лог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны вестись по специальным программам в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика.**

**10—11 КЛАССЫ**

**ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ**

**10—11 КЛАССОВ**

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

• содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

• формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

• расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

• дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

• формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

• закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

• формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

• дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

• самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приемы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м | 5,0 с | 5,4 с |
| Бег 100 м | 14,3 с | 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 10 раз | — |
| Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | — | 14 раз |
| Прыжок в длину с места, см | 215 см | 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с | — |
| Кроссовый бег на 2 км | — | 10 мин 00 с |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

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

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В единоборствах**: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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

**Физическая подготовленность**: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 2), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Таблица 2

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | физические способности | Контрольное  упражнение  (тест) | Возраст,  лет | Уровень | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,2 -и ниже  5,1 | 5,1—4,8  5,0—4,7 | 4,4 и выше  4,3 | 6,1 и ниже  6,1 | 5,95,3  5,9—5,3 | 4,8 и выше  4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 х 10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,0—7,7  7,9—7,5 | 7,3 и выше  7,2 | 9,7 и ниже  9,6 | 9,3—8,7  9,3—8,7 | 8,4 и выше  8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195—210  205—220 | 230 и выше  240 | 160 и ниже  160 | 170—190  170—190 | 210 и выше  210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1300 и выше  1300 | 1050—1200  1050—1200 | 900 и ниже  900 | 1500 и выше  1500 | 1300—1400  1300—1400 | 1100 и ниже  1100 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9—12  9—12 | 15 и выше  15 | 7 и ниже  7 | 12—14  12—14 | 20 и выше  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8—9  9—10 | 11 и выше  12 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16  17 |  |  |  | 6 и ниже  6 | 13—15  13—15 | 18 и выше  18 |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Для учителя:**

1. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. - М. : Просвещение, 2010. - (Стандарты нового поколения).

2. В.И. Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Москва «Просвещение» 2010г.

3. Т.А Швалева; В.И. Шальгинова. Физическая культура. Абакан. 2008г.

4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами. Москва. «Издательство НЦ ЭНАС» 2002г.

5. Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 1990г.

6. Белов В.И. Психология здоровья. - - М.: Респекс, 1994г.

7. В.Б. Попов. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. Москва. «Издательство Астрель». 2002г.

8. В.Я. Дронов. Лыжная подготовка детей школьного возраста. Москва. «Издательство НЦ ЭНАС». 2005г.

9. П.А. Шеголева, Е.П. Березненко. Урок лыжной подготовки. Красноярск, 2006г.

10. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000г. .

11. Научно-методический журнал – Физическая культура в школе. Москва. «Школа-Пресс».

12. Методическая газета-«Спорт в школе». Москва. Издательский дом «Первое сентября»

13. В.И Лях; А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу http://www.prosv.ru/ebooks/Lah\_Fiz-ra\_10-11/index.html

**Для обучающихся**:

1. В.И Лях; А.А.Зданевич «Физическая культура» 10-11 классы. Москва «Просвещение» 2012г.

2. В.И Лях; А.А.Зданевич «Физическая культура» 8-9 классы. Москва «Просвещение» 2006г.

3. В.И Лях; А.А.Зданевич «Физическая культура» 5, 6,7 классы. Москва «Просвещение» 2007г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 класс (юноши, девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля. Д/з | Дата проведения | |
| План/  урок | Факт |
| 1 | Легкая атлетика | Спринтерский бег | 5 | Вводный | Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м | Комплекс 1 | 1  2.09 | 2.09 |
| Комплексный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м | Комплекс 1 | 2  3.09 | 3.09 |
| Комплексный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м | Комплекс 1 | 3  5.09 | 5.09 |
| Комплексный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м | Комплекс 1 | 4  9.09 | 9.09 |
| Учетный | Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м | «5» - 13,1;  «4» - 13,5;  «3» - 14,3  Девушки  «5» - 16,0;  «4» - 16,5;  «3» - 17,0  Комплекс 1 | 5  10.09 | 10.09 |
| Прыжок в длину | 3 | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростных качеств. Дозирование нагрузки при занятии прыжковыми упражнениями | Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Комплекс 1 | 6  12.09 | 12.09 |
| Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Комплекс 1 | 7  16.09 | 16.09 |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила ТБ при прыжках в длину | Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | «5» - 460;  «4» - 430;  «3» - 410;  Девушки  «5» - 390 см;  «4» - 370 см;  «3» - 350 см  Комплекс 1 | 8  17.09 | 17.09 |
| Метание | 3 | Комплексный | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям | Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Комплекс 1 | 9  19.09 | 19.09 |
| Комплексный | Метание гранаты на дальность и с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям | Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Комплекс 1 | 10  23.09 | 23.09 |
| Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории | Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность | «5» - 36 м;  «4» - 32 м;  «3» - 28 м  Девушки  «5» - 26 м;  «4» - 23 м;  «3» - 18 м  Комплекс 1 | 11  24.09 | 24.09 |
| 2 | Кроссовая подготовка | Бег по пересеченной местности | 7 | Комплексный | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол Правила соревнований по кроссу. | Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия | Комплекс 1 | 12  26.09 | 26.09 |
| Совершенствование | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол Правила соревнований по кроссу. | Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия | Комплекс 1 | 13  30.09 | 30.09 |
| Комплексный | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол Правила соревнований по кроссу. | Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия | Комплекс 1 | 14  1.10 | 1.10 |
| Комплексный | Бег 24 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол Правила соревнований по кроссу. | Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия | Комплекс 1 | 15  3.10 | 3.10 |
| Комплексный | Бег 24 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол Правила соревнований по кроссу. | Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия | Комплекс 1 | 16  7.10 | 7.10 |
| Комплексный | Бег 26 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол Правила соревнований по кроссу. | Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия | Комплекс 1 | 17  8.10 | 8.10 |
| Учетный | Бег на результат 3000 метров. Опрос по теории. | Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия | «5» - 13,00;  «4» - 14,00;  «3» - 15,00;  Девушки  «5» - 10,00;  «4» - 11,30;  «3» - 12,30  Комплекс 1 | 18  10.10 | 10.10 |
| 3 | Спортивные игры | Баскетбол | 9 | Комплексный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Комплекс 3 | 19  14.10 | 14.10 |
| Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Комплекс 3 | 20  15.10 | 15.10 |
| Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Комплекс 3 | 21  17.10 | 17.10 |
| Комплексный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест, сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Комплекс 3 | 22  21.10 |
| Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест, сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Комплекс 3 | 23  22.10 |
| Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест, сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Комплекс 3 | 24  24.10 | 24.10 |
| Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Комплекс 3 | 25  26.10 |
| Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Комплекс 3 | 26  28.10 |
| Совершенствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Комплекс 3 | 27  29.10 | 29.10 |

**11 класс (юноши)**

**II четверть 7 недель – 21 час**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля. Д/з | Дата проведения | |
| План | Факт |
| 4 | **Гимнастика** | Висы и упоры. Лазание | 9 | Комплексный | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | **Уметь** выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения | Комплекс 2 | 28 |  |
| Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | **Уметь** выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения | Комплекс 2 | 29 |  |
| Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | **Уметь** выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения | Комплекс 2 | 30 |  |
| Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | **Уметь** выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения | Комплекс 2 | 31 |  |
| Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | **Уметь** выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения | Комплекс 2 | 32 |  |
| Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | **Уметь** выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения | Комплекс 2 | 33 |  |
| Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | **Уметь** выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения | Комплекс 2 | 34 |  |
| Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | **Уметь** выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения | Комплекс 2 | 35 |
| Учетный | Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость | **Уметь** выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения | «5» - 12; «4» - 10;  «3» - 7. Лазание 6 м: «5» - 10 с; «4» - 11 с; «3» - 12 с  Комплекс 2 | 36 |  |
| Акробатические упражнения. Опорный прыжок | 8 | Комплексный | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Комплекс 2 | 37 |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Комплекс 2 | 38 |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Комплекс 2 | 39 |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Комплекс 2 | 40 |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Комплекс 2 | 41 |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Комплекс 2 | 42 |  |
| Совершенствование ЗУН | ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Комплекс 2 | 43 |
| Учетный | Выполнение комбинации. Прыжок через коня | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Оценка техники выполнения акробатических элементов, прыжка через коня  Комплекс 2 | 44 |
|  | **Спортивные игры** | Волейбол | 4 | Комбинированный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игры в мини-волейбол. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.. | Текущий Комплекс 3 | 45-48 |  |

**11 класс (девушки)**

**II четверть (7 недель – 21 час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля. Д/з | Дата проведения | | |
| План | Факт | |
| 4 | **Гимнастика** | Висы и упоры. Ритмическая гимнастика и аэробика | 9 | Комплексный | Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь** выполнять изученные элементы | Комплекс 2 | 28 |  | |
| Совершенствование ЗУН | Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации | **Уметь** выполнять изученные элементы | Комплекс 2 | 29 |  | |
| Совершенствование ЗУН | Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей и выносливости | **Уметь** выполнять изученные элементы | Комплекс 2 | 30 |  | |
| Совершенствование ЗУН | Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей и выносливости | **Уметь** выполнять изученные элементы | Комплекс 2 | 31 |  | |
| Комплексный | Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей и выносливости | **Уметь** выполнять изученные элементы, индивидуальный комплекс ритмической гимнастики | Комплекс ритмической гимнастики на оценку. Комплекс 2 | 32 |  | |
| Комплексный | Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости | **Уметь** выполнять изученные элементы | Комплекс 2 | 33 |  | |
| Совершенствование ЗУН | Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости | **Уметь** выполнять изученные элементы | Комплекс 2 | 34 |  | |
| Совершенствование ЗУН | Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости | **Уметь** выполнять изученные элементы | Комплекс 2 | 35 |  | |
| Учетный | Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости | **Уметь** выполнять изученные элементы, индивидуальный комплекс ритмической гимнастики | Подтягивание на низкой перекладине: «5» - 15; «4» - 11; «3» - 7. Оценка техники выполнения висов.  Комплекс 2 | 36 |  | |
| Акробатические упражнения. Опорный прыжок | 8 | Комплексный | Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики | Комплекс аэробики на оценку. Комплекс 2 | 37 |  | |
| Совершенствование ЗУН | Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики | Комплекс 2 | 38 |  |
| Совершенствование ЗУН | Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики | Комплекс 2 | 39 |  |
| Совершенствование ЗУН | Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики | Комплекс 2 | 40 |  |
| Совершенствование ЗУН | Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики | Комплекс 2 | 41 |  |
| Совершенствование ЗУН | Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики | Комплекс 2 | 42 |  |
| Совершенствование ЗУН | Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики | Комплекс 2 | 43 |  |
| Учетный | Равновесие на одной, выпад вперёд. Кувырок вперёд. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | **Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики | Оценка техники выполнения акробатических упражнений, комплекса суставной гимнастики. Комплекс 2 | 44 |  |
|  | **Спортивные игры** | **Волейбол** | 4 | Комбинированный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игры в мини-волейбол. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.. | Текущий Комплекс 3 | 45-48 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля. Д/з | | | Дата проведения | |
| План | Факт |
| 3 | **Лыжная подготовка** | Переход с попеременных ходов на одновременные, (классические хода.) | 12 | Изучение нового материала  1-2-3 | Инструктаж по Т.Б. Скольжение на одной лыже. Обучение техники перехода с попеременных ходов на одновременные классические ходы. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. ОРУ. Развитие выносливости. км. | **Знать** инструктаж по Т/Б на занятиях лыжной подготовки. | Текущий. Комплекс 3 | | | 49-51 |  |
| совершенствование  4-5-6 | Передвижение на лыжах одновременным и попеременным классическими ходами. Развитие выносливости. Дистанция классическим ходом до 8 км. юношам и до 5 км. девушкам | **Уметь** применять переходы с одновременных ходов на попеременные. | Текущий. Комплекс 3 | | | 52-54 |  |
| совершенствование  7-8-9 | Передвижение на лыжах одновременным и попеременным классическими ходами. Развитие выносливости. Дистанция классическим ходом до 8 км. юношам и до 5 км. девушкам | **Уметь** применять переходы с одновременных ходов на попеременные. | Текущий. Комплекс 3 | | | 55-57 |  |
| Контрольный урок  10-11-12 | Прохождение дистанции 3км. классическим ходом. Правила соревнований. | **Уметь** преодолевать дистанцию 3км. на время с максимальной скоростью | от  5  4  3 | мал  16.00  16.30  17.00 | Дев  19.00  20.00  22.30 | 58-60 |  |
|  | Элементы тактики лыжных гонок. Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и т.д | 4 | Изучение нового материала  1-2 | Техника Распределения сил, лидирования, обгона, финиширования. Основные элементы тактики в лыжных гонках. | **Уметь** грамотно преодолевать дистанцию и финишировать. | Текущий. Комплекс 3 | | | 61,62 |  |
| Элементы тактики лыжных гонок. Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и т.д |  | 3-4 | Техника Распределения сил, лидирования, обгона, финиширования. Основные элементы тактики в лыжных гонках. | **Уметь** грамотно преодолевать дистанцию и финишировать. | Текущий. Комплекс 3 | | | 63,64 |  |
|  | Техника коньковых ходов. | 8 | совершенствование  1,2,3 | Развитие выносливости. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции до 8км. юношам и до 5км. девушкам | **Уметь** применять коньковый ход на длинных дистанциях. | Текущий. Комплекс 3 | | | 65-67 |  |
|  |  |  | совершенствование  4,5,6,7 | Развитие выносливости. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции до 8км. юношам и до 5км. девушкам | **Уметь** применять коньковый ход на длинных дистанциях. | Текущий. Комплекс 3 | | | 68-71 |
| Контрольный урок  8 | Прохождение дистанции юношам 5км. девушкам 3 км. На время коньковым ходом. | **Уметь** преодолевать дистанции юношам 5км девушкам 3 км на время с максимальной скоростью. | от  5  4  3 | мал  25.30  26.30  27.30 | Дев  18.30  19.30  21.00 | 72. |
| **Спортивные игры** | **Волейбол** | 6 | Комбинированный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игры в мини-волейбол. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. | Текущий. Комплекс 3 | | | 73-78 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля. Д/з | | | Дата проведения | |
| План | Факт |
| 5 | **Спортивные игры** | **Баскетбол** | 9 | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий. Комплекс 4 | | | 79 |  |
| Совершенствование | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий. Комплекс 4 | | | 80 |  |
| Совершенствование | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий. Комплекс 4 | | | 81 |  |
| Совершенствование | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий. Комплекс 4 | | | 82 |  |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: Ведение, бросок. Индивидуальные действия защиты. Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий. Комплекс 4 | | | 83 |  |
| Совершенствование | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: Ведение, бросок. Индивидуальные действия защиты. Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий. Комплекс 4 | | | 84 |  |
| Совершенствование | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: Ведение, бросок. Индивидуальные действия защиты. Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий. Комплекс 4 | | | 85 |
|  |  |  | Совершенствование | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: Ведение, бросок. Индивидуальные действия защиты. Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий. Комплекс 4 | | | 86 |
| Совершенствование | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: Ведение, бросок. Индивидуальные действия защиты. Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий. Комплекс 4 | | | 87 |  |
| Кроссовая подготовка | Бег по пересеченной местности | 6 | Комплексный | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж оп ТБ | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 25 минут. | Текущий. Комплекс 4 | | | 88 |
| Комплексный | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 25 минут. | Текущий. Комплекс 4 | | | 89 |  |
| Комплексный | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 25 минут. | Текущий. Комплекс 4 | | | 90 |
| Комплексный | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 25 минут. | Текущий. Комплекс 4 | | | 91 |
| Комплексный | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 25 минут. | Текущий | | | 92 |  |
|  |  |  | Учетный | Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости. Опрос по теории | **Уметь** бежать 3 км на время. | От  5  4  3  От  5  4  3 | Мал  13,00  14,00  15,00  Дев.  10,00  11,30  12,30 | | 93 |  |
| Легкая атлетика | Спринтерский бег. Прыжок в высоту | 6 | Комплексный | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь при травмах | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. Прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега. | Текущий. Комплекс 4 | | | 94 |  |
| Комплексный | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь при травмах | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. Прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега. | Текущий. Комплекс 4 | | | 95 |  |
| Комплексный | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь при травмах | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. Прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега. | Текущий. Комплекс 4 | | | 96 |  |
| Комплексный | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь при травмах | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. Прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега. | Текущий. Комплекс 4 | | | 97 |  |
| Комплексный | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь при травмах | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. Прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега. | Текущий. Комплекс 4 | | | 98 |  |
| Учетный | Бег на результат 100м. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. Прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега. | От  5  4  3  От  5  4  3 | | Мал  13,1  13,4  14,3  Дев  16,0  16,5  17,0 |
|  | Метание | 3 | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. Метание с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** метать гранату из различных положений на дальность. | Текущий. Комплекс 4 | | | 100 |
| Комплексный | Метание гранаты из различных положений. Метание с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** метать гранату из различных положений на дальность. | Текущий. Комплекс 4 | | | 101 |  |
| Комплексный | Метание гранаты из различных положений. Метание с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** метать гранату из различных положений на дальность. | Текущий. Комплекс 4 | | | 102 |  |

«СОГЛАСОВАНО» «СОГЛАСОВАНО»

рук. ШМО (ГМО) зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пр. №\_\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.

от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.