

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Управление образования Орчевского района
Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение средняя общеобразовательная
школа с.Адышева Орчевского района Кировской области

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
Е.В.Прошина
Приказ № 11-од
от 30 августа 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 11 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

составитель:
Перминов Александр Александрович
учитель

Адышево 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учетом примерной программы по предмету физическая культура для 10-11 классов (автор программы В.И. Лях).

Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 10-11 классов под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского, И.М. Туревского (М.: Просвещение, 2016).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Требования к результатам освоения основной образовательной программы

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы: личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в

решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Планируемые личностные результаты.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания, и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав, и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной

самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся с окружающими людьми:

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты освоения

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы: метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Планируемые метапредметные результаты.

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы: предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

"Физическая культура" (базовый уровень) – требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,

использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на базовом уровне.

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура и здоровый образ 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.

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Тема 1. Легкая атлетика

В разделе «Легкая атлетика». В 10 - 11 классе усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон, выбегание, финиширование.

Бег на результат на 100 м, 200 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега: юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: подбор разбега, отталкивание, движение в полете, приземление, прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись» или «ножницы».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание», «перекидной», по возможности «фосбери-флоп».

Техника метания гранаты: девушки - 500 г., юноши -700 г. с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, с расстояния 10-12 м в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м.

Развитие выносливости: юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

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.

Тактическая и техническая подготовка в национальных видах спорта – лапта, городки, подвижные игры.

Тема 2. Гимнастика

Совершенствование строевых упражнений. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2,4,8 в движении.

Совершенствование ОРУ (общеразвивающие упражнения) без предметов. Упражнения с различными положениями рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование ОРУ с предметами.

Юноши - Упражнения с набивными мячами (5кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24кг), штангой, на тренажерах, с экспандерами.

Девушки- Комбинации упражнений с обручами, лентами, булавами, скакалкой, большими мячами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Юноши – пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Девушки – комбинация упражнений на разновысоких брусках из ранее изученных элементов.

Освоение и совершенствование опорных прыжков

Юноши- прыжок ноги врозь коня в длину (115-120 и120-125см)

Девушки – Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 110см).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Юноши - комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки - комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие координационных способностей. Комбинации ОРУ с предметами и без; тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полоса препятствий с использованием гимнастического оборудования и упражнений современных оздоровительных систем.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши - лазание по двум канатам без помощи ног и по одному с помощью ног на скорость. Лазание по шести, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивание.

Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки – Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Знания Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой медпомощи при травмах.

Самостоятельные занятия Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Овладение организаторскими умениями Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Тема 3. Лыжная подготовка

Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах:

Переход с одновременных ходов на попеременные. Коньковый ход. Эстафеты. Техника передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом. Технику передвижения одновременных ходов. Преодоление подъемов способом «полуелочка», «лесенка», «елочка». Торможение и поворот «плугом». «упором». Преодоление подъемов, спусков, препятствий. Прохождение дистанции до 6 км. юноши, 5 км. девушки. Выполнять судейство по лыжным гонкам. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая медицинская помощь при травмах и обморожениях.

Тема 4. Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

4.1. Баскетбол.

Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Техника игры в защите, в нападении. Организация и проведение соревнований по баскетболу, ведение протокола, судейство Учебная игра.

4.2. Волейбол.

Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

4.3. Футбол.

Техника безопасности на уроках по футболу. Технические приёмы и тактические действия в футболе. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Тема 5. Элементы единоборств.

Техника безопасности при занятии единоборствами. Виды единоборств. Захваты, освобождение от захватов. Приемы самостраховки – падение на бок, перекаты с одного бока на другой, кувырком вперед перекатом через плечо и плечо на спину. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Приемы борьбы лежа. Переворачивание захватом на рычаг. Приемы борьбы стоя. Передняя подножка. Бросок через бедро. Задняя подножка. Учебная игра.

Тема 6. Прикладная физическая подготовка

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Кроссовая подготовка

Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Бег в равномерном темпе до 20 мин, преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий, кросс 2км. Пробегание дистанции с различной скоростью и в сочетании с ходьбой, с различным характером отдыха, с изменением темпа, ритма, длины и частоты движений. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висях и упорах.

Тема 7. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО

Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

3. Связь рабочей программы с программой воспитания

- обеспечение условий для активного включения обучающихся в деятельность, организуемую учителем на уроке, привлечения их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности, обращения к личному опыту учеников
- организация на уроке активных форм работы с учениками, позволяющими в том числе соотнести собственное отношение к рассматриваемым на уроке вопросам с отношением к ним других детей, сверстников, способствующих налаживанию межличностных отношений в классе, приобретению опыта конструктивного диалога, работы в команде
- включение в содержание уроков «воспитывающей информации» – информации о здоровье и вредных привычках, о нравственных и безнравственных поступках людей, о героизме и малодушии, о войне и экологии, информации, затрагивающей социальные, нравственные, этические вопросы, раскрывающей особенности межличностных, межгрупповых, межнациональных или межконфессиональных отношений, проблемы политической, экономической, культурной жизни людей
- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
- установление единых требований к оцениванию уровня освоения обучающимися учебного материала на уроках
- проявление учителем жизненных принципов, позволяющих обучающимся понять и применять лучшие способы взаимодействия, позволяющие жить и работать в полную силу
- побуждение школьников к соблюдению на уроке общепринятых норм поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
- использование учителем возможностей неформального общения с обучающимися за пределами уроков (до и после уроков)
- акцентирование внимания на индивидуальных особенностях, интересах, увлечениях, привычках учеников, проявление особого внимания к ученикам, нуждающимся в нем
- поощрение интереса к предмету (предметной области), проявленного участием в мероприятиях и конкурсах, соответствующих содержанию учебного предмета

**4. Тематическое планирование с указанием количества часов
10 – 11 класс**

№	Названия темы (разделов)	Количество часов	
		10 класс	11 класс
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока	
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	102	102
3.1	Гимнастика с основами акробатики	20	20
3.2	Легкая атлетика	24	24
3.3	Лыжная подготовка	16	16
3.4.1.	Волейбол	21	21
3.4.2.	Баскетбол	12	12
3.4.3.	Футбол, мини-футбол	8	8
3.5	Элементы единоборств	1	1
3.6	Прикладная физическая подготовка	Изучается в ходе урока	
3.7	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучается в ходе урока	

Календарно-тематический план 2023–2024 учебный год

Физическая культура 11 класс (102ч.)

№ п/п	Предметное содержание		Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
	ФКГОС	Программы.						план	ф
1	2	3	4	5	6	8	9	10	11
	Федеральный компонент государственного стандарта по физической культуре.	Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре.							
1	<p>1. Физическая культура и основы здорового образа жизни. 1.1. Требования безопасности. 1.2. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.</p> <p>2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование техники упражнений индивидуально подобранных в беге на короткие и средние дистанции.</p>	<p>1. Знания о физкультурно – оздоровительной деятельности. 1.1. Требования техники безопасности при выполнении физических упражнений по легкой атлетике. 1.2. Общее представление о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цели, задачи, содержание и формы организации занятий. 2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</p>	12 Л/а	Изучение нового материала	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Ускорения на короткие отрезки 70–90м. Эстафетный бег. Низкий старт 30м. Инструктаж по ТБ при занятии легкой атлетикой.	Индивидуальный	Комплекс 1	01.09.23	

		2.1. Легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега.							
2-3	<p>1. Физическая культура и основы здорового образа жизни.</p> <p>1.1. Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.</p> <p>2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Совершенствование техники упражнений индивидуально подобранных в беге на короткие и средние дистанции.</p>	<p>1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>1.1. Роль физической культуры в трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика средствами оздоровительной физической культуры.</p> <p>2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</p> <p>2.1. Легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега.</p>		Урок повторения	Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Эстафетный бег. Бег 100 м. Старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. 60х2 Биохимические основы бега.	Индивидуальный		2.09 7.09	
4	<p>1. Физическая культура и основы здорового образа жизни.</p> <p>1.1. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и</p>	<p>1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>1.1. Гимнастика для людей, занятых умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные</p>		Урок повторения	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассаж, банные	Индивидуальный.		8.09	

	<p>физической деятельностью: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассаж, банные процедуры.</p> <p>2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>2.1. Совершенствование техники упражнений индивидуально подобранных в беге на короткие и средние дистанции.</p>	<p>процедуры.</p> <p>2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</p> <p>2.1. Легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега, метания гранаты.</p>			<p>процедуры. Бег в равномерном и переменном темпе 100м. Финиширование. Метание гранаты. Эстафетный бег 50x4; Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Биохимические основы бега.</p>				
5-6	<p>1 Физическая культура и основы здорового образа жизни.</p> <p>1.1 Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>2.1. Совершенствование техники упражнений индивидуально подобранных в беге на короткие и длинные дистанции.</p>	<p>1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>1.1. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</p> <p>2.1. Легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега, длинного бега, метания гранаты.</p>	Обобщающее повторение.	<p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Бег 100 м. Низкий и высокий старт. Метание гранаты. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Бег 1200м.</p>	<p>Мальчики: «5»- 13,1; «4»- 13,5; «3»- 14,3</p> <p>Девочки: «5»-16,0 «4»-16,5 «3»-17,0</p>	Комплекс 1	9.09 - 14.09		

7	<p>1 Физическая культура и основы здорового образа жизни. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.</p> <p>2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>2.1. Совершенствование техники упражнений индивидуально подобранных в беге на короткие и средние дистанции.</p> <p>2.2. Совершенствование техники прыжка в длину.</p>	<p>1.Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой. 1.1. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие о физической, технической и психологической подготовке.</p> <p>2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</p> <p>2.1. Легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние дистанции.</p> <p>2.2. Совершенствование индивидуальной техники</p>		Изучение нового материала .	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Индивидуальная подготовка легкоатлетов. Специальные упражнения для прыжков. Многоскоки. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Бег 200м. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков»	Индивидуальный	Ком – пле КС 1	15.09	

8-9	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность .</p> <p>1.1. Совершенствование техники упражнений индивидуально подобранных в беге на короткие и средние дистанции.</p> <p>1.2. Совершенствование техники прыжка в длину.</p>	<p>прыжка в длину.</p> <p>1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью .</p> <p>1.1. Легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние дистанции.</p> <p>1.2. Совершенствование индивидуальной техники прыжка в длину.</p>		повторения	Бег с ускорением, изменением направления темпа и ритма шагов. Бег по дистанции 70-90м. Финиширование. Бег 1500м. Прыжок в длину. Метание гранаты. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль при занятиях легкой атлетикой.	Оценить технику прыжка в длину.		16.09 21.09	
10	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность .</p> <p>1.1. Совершенствование техники упражнений индивидуально подобранных в беге на короткие и средние дистанции.</p> <p>1.2. Совершенствование техники прыжка в длину.</p>	<p>1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью .</p> <p>1.1. Легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние дистанции.</p> <p>1.2. Совершенствование индивидуальной техники прыжка в длину.</p>		Обобщающее повторения.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты. Прыжок в длину.ОРУ. Развитие скоростной выносливости бег 300м. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры футбол и волейбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Оценить прыжок. «5»- 460см; «4»- 430см; «3»- 410см. девочки «5»- 390см; «4»- 3700см; «3»- 3500см.		22.09	

11-12	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>1.1. Совершенствование техники упражнений индивидуально подобранных в беге на короткие и средние дистанции.</p> <p>1.2. Совершенствование техники прыжка в длину.</p>	<p>1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</p> <p>1.1. Легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние дистанции.</p> <p>1.2. Совершенствование индивидуальной техники прыжка в длину.</p>		Обобщающее повторение	<p>Специальные беговые и упражнения для метания. Развитие скоростной выносливости. Бег 500м. развитие общей выносливости бег 3000 (м), 2000 (д). Метание гранаты. Спортивные игры.</p>	Оценить технику выполнения гранаты.		23.09 28.09	
13	<p>1. Физическая культура и основы здорового образа жизни.</p> <p>1.1. Требования безопасности.</p> <p>2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>2.1. Подготовка к соревновательной деятельности.</p> <p>2.2. Технические приемы и командно-тактические действия в волейболе.</p>	<p>1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой..</p> <p>1.1. Требования техники безопасности при выполнении физических упражнений по волейболу.</p> <p>1.2. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие о физической, технической и психологической подготовке.</p> <p>2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и</p>	15	Изучение нового материала.	<p>Официальные волейбольные правила. Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижний прием мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.</p>	Индивидуальный.		29.09	

		<p>прикладно-ориентированной направленностью.</p> <p>2.1. Спортивные игры: Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в волейболе.</p>							
14-15	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>1.1. Подготовка к соревновательной деятельности.</p> <p>1.2 Технические приёмы и командно-тактические действия в волейболе.</p>	<p>1. Знания о физкультурно – оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой..</p> <p>1.1. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие о физической, технической и психологической подготовке.</p> <p>2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</p> <p>2.1. Спортивные игры: Совершенствование технических приёмов и командно-тактических</p>		повторения	<p>Официальные волейбольные правила. Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижний прием мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.</p>	Индивидуальный.		30.09 01.10	
16	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>1. Знания о физкультурно – оздоровительной деятельности с</p>		Обобщающего повторения	<p>Официальные волейбольные правила. Стойки и передвижение</p>	Индивидуальный.		05.10	

	<p>1.1. Подготовка к соревновательной деятельности.</p> <p>1.2 Технические приёмы и командно-тактические действия в волейболе.</p>	<p>прикладно-ориентированной физической подготовкой..</p> <p>1.1. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие о физической, технической и психологической подготовке.</p> <p>2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</p> <p>2.1. Спортивные игры: Совершенствование технических приёмов и командно-тактических</p>		я.	игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Учебная игра.					
17-18	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>1.1. Подготовка к соревновательной деятельности.</p> <p>1.2 Технические приёмы и командно-тактические действия в волейболе.</p>	<p>1. Знания о физкультурно – оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой..</p> <p>1.1. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие о физической, технической и психологической подготовке.</p> <p>2. Физическое</p>		Обобщающее повторения.	Официальные волейбольные правила. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Оценить технику выполнения передач мяча.		6.10 7.10		

		<p>совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</p> <p>2.1. Спортивные игры: Совершенствование технических приёмов и командно-тактических</p>							
19	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>1.1. Подготовка к соревновательной деятельности.</p> <p>1.2. Технические приёмы и командно-тактические действия в волейболе.</p>	<p>1. Знания о физкультурно – оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой..</p> <p>1.1. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие о физической, технической и психологической подготовке.</p> <p>2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</p> <p>2.1. Спортивные игры: Совершенствование технических приёмов и командно-тактических</p>		Обобщающее повторение.	<p>Официальные волейбольные правила. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Учебная игра.</p>	Оценить технику выполнения подачи.		19.10	
20-21	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>1.1. Подготовка к</p>	<p>1. Знания о физкультурно – оздоровительной деятельности с прикладно-</p>		Обобщающее повторение.	<p>Официальные волейбольные правила. Стойки и передвижение игроков. Сочетание</p>	Оценить тактико-технические действия		20.10 21.10	

	<p>соревновательной деятельности.</p> <p>1.2 Технические приёмы и командно-тактические действия в волейболе.</p>	<p>ориентированной физической подготовкой..</p> <p>1.1. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие о физической, технической и психологической подготовке.</p> <p>2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</p> <p>2.1. Спортивные игры: Совершенствование технических приёмов и командно-тактических</p>			<p>приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Верхняя прямая подача. Учебная игра.</p>	<p>в игре.</p>			
22	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>1.1. Подготовка к соревновательной деятельности.</p> <p>1.2 Технические приёмы и командно-тактические действия в волейболе.</p>	<p>1. Знания о физкультурно – оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой..</p> <p>1.1. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие о физической, технической и психологической подготовке.</p> <p>2. Физическое совершенствование со</p>	Обобщающе	повторения.	<p>Официальные волейбольные правила. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Верхняя прямая подача. Учебная игра.</p>	<p>Оценить технику выполнения подачи.</p>		26.10	

		<p>спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</p> <p>2.1. Спортивные игры: Совершенствование технических приёмов и командно-тактических</p>							
23-24	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>1.1. Подготовка к соревновательной деятельности.</p> <p>1.2. Технические приёмы и командно-тактические действия в волейболе.</p>	<p>1. Знания о физкультурно – оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой..</p> <p>1.1. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие о физической, технической и психологической подготовке.</p> <p>2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</p> <p>2.1. Спортивные игры: Совершенствование технических приёмов и командно-тактических</p>		Обобщающее повторения.	Официальные волейбольные правила. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Оценить технику выполнения нападающего удара.		27.10 28.10	
25	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>1.1. Подготовка к соревновательной</p>	<p>1. Знания о физкультурно – оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной</p>		Обобщающее повторения.	Официальные волейбольные правила. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приёмов: приём,	Индивидуальный.		03.11	

	<p>деятельности. 1.2 Технические приёмы и командно-тактические действия в волейболе.</p>	<p>физической подготовкой. 1.1. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие о физической, технической и психологической подготовке. 2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 2.1. Спортивные игры: Совершенствование технических приёмов и командно-тактических</p>			<p>передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Верхняя прямая подача. Учебная игра.</p>				
26-27	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. Подготовка к соревновательной деятельности. 1.2 Технические приёмы и командно-тактические действия в волейболе.</p>	<p>1. Знания о физкультурно – оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой. 1.1. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие о физической, технической и психологической подготовке. 2. Физическое совершенствование со спортивно-</p>	15	Обобщающее повторения.	<p>Официальные волейбольные правила. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Верхняя прямая подача. Учебная игра.</p>	Оценить технические приёмы и командно – тактические действия в игре.		07.11 08.11	

		<p>оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</p> <p>2.1. Спортивные игры: Совершенствование технических приёмов и командно-тактических</p>							
28	<p>1. Физкультурно-оздоровительная деятельность .</p> <p>1.1. Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>1.2. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</p> <p>2. Спортивно-оздоровительная деятельность .</p> <p>2.1. совершенствование техники упражнений и индивидуально подобранных акробатических и</p>	<p>1. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.</p> <p>1.1. индивидуализированные комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания. Атлетическая гимнастика (юноши), ритмическая гимнастика (девушки).</p> <p>2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</p> <p>2.1. Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях.</p>	20	Изучение нового материала .	<p>Оздоровительные системы физического воспитания. Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Прыжок через «коня». Развитие силы. Инструктаж по Т.Б.</p>	Индивидуальный		10.11	

	гимнастических комбинациях.								
29-30	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. совершенствование техники упражнений и индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях.	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 1.1. Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях.		Повторения.	Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации на перекладине и брусках (м). комбинации на брусках и бревне (д). Развитие скоростно-силовых способностей – прыжки со скакалкой.	Индивидуальный		14.11 15.11	
31	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. совершенствование техники упражнений и индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях.	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 1.1. Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях.		Обобщающее повторения	Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации на перекладине и брусках (м). комбинации на брусках и бревне (д). Развитие скоростно-силовых способностей – прыжки со скакалкой.	Индивидуальный		17.11	
32-33	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. совершенствование	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и		Обобщающее повторения	Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по	Индивидуальный		28.11 29.11	

	техники упражнений и индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях.	прикладно-ориентированной направленностью. 1.1. Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях.			два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации на перекладине и брусьях (м). комбинации на брусьях и бревне (д). Развитие скоростно-силовых способностей – прыжки со скакалкой.				
34	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. совершенствование техники упражнений и индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях.	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 1.1. Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях.		Обобщающее повторения	Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации на перекладине и брусьях (м). комбинации на брусьях и бревне (д).	Оценка за технику выполнения комбинации на брусьях (мальчики и девочки).		01.12	
35-36	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. совершенствование техники упражнений и индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях.	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 1.1. Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в		Обобщающее повторения	ОРУ с набивными мячами. Повороты кругом в движении. Гимнастические комбинации на бревне (д), перекладине (м), прыжок через «коня». Комбинация с обручами (д). Упражнения с гириями (м). Развитие	Индивидуальный		5.12 6.12	

		соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях.			силы.				
37	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. совершенствование техники упражнений и индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях.	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 1.1. Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях.		Обобщающее повторения	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на Развитие силы. Комбинации на перекладине и бревне.	Оценка за технику выполнения комбинация на бревне, перекладине.		8.12	
38-39	1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. 1.1. Оздоровительные системы физического воспитания. Аэробика: индивидуально подобранные композиции дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. 1.2. Атлетическая гимнастика:	1. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. 1.1. индивидуализированные комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания. Атлетическая гимнастика (юноши), аэробика (девушки). 2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной		Обобщающее повторения	ОРУ с набивными мячами (м), ОРУ с гимнастическими обручами (д). Атлетическая гимнастика (мальчики) Аэробика (девочки). Лазание по канату в два приема без помощи ног. Прыжок через «коня». Акробатика (м, д). Основные средства защиты и самообороны. Упражнения страховки и самостраховки при падении.	Оценить комбинации на перекладине и брусках.		12.12 13.12	

	индивидуально подобранные комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. 2.1. совершенствование техники упражнений и индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях.	направленностью. 2.1. Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях.							
40	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. совершенствование техники упражнений и индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. 2. Прикладная физическая культура. 2.1. Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 1.1. Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях. 1.2. Атлетические единоборства (юноши). Основные средства защиты и самообороны. Упражнения страховки и самостраховки.		Обобщающе повторены	Атлетическая гимнастика (мальчики) Аэробика (девочки). Лазание по канату в два приема без помощи ног. Акробатика (м,д). Полоса препятствия с использованием гимнастического инвентаря. Основные средства защиты и самообороны. Упражнения страховки и самостраховки при падении.	Индивидуальный		15.12	
41-42	1. Спортивно-оздоровительная	1. Физическое совершенствование со		Обобщающе	Атлетическая гимнастика (мальчики) Аэробика	Индивидуальный		19.12 20.12	

	<p>деятельность . 1.1.совершенствование техники упражнений и индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. 2. Прикладная физическая культура. 2.1. Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.</p>	<p>спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью . 1.1.Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях. 1.2. Атлетические единоборства (юноши). Основные средства защиты и самообороны. Упражнения страховки и самостраховки.</p>		повторени я	(девочки) . Лазание по канату в два приема без помощи ног. Акробатика (м,д) . Полоса препятствия с использованием гимнастического инвентаря.				
43	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность . 1.1.совершенствование техники упражнений и индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. 2. Прикладная физическая культура. 2.1. Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.</p>	<p>1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью . 1.1.Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях. 1.2. Атлетические единоборства (юноши). Основные средства защиты</p>		Обобщающе повторени я	Атлетическая гимнастика (мальчики) Аэробика (девочки) . Акробатика (м,д) . Полоса препятствия с использованием гимнастического инвентаря. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Основные средства защиты и самообороны. Упражнения страховки и самостраховки при падении.	Техника выполнения акробатических упражнений на оценку.		22.12	

		и самообороны. Упражнения страховки и самостраховки.							
44 45	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. совершенствование техники упражнений и индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях.</p> <p>2. Прикладная физическая культура. 2.1. Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.</p>	<p>1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 1.1. Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях. 1.2. Атлетические единоборства (юноши). Основные средства защиты и самообороны. Упражнения страховки и самостраховки.</p>		Обобщающее повторения	<p>Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Подтягивание на перекладине. Развитие координационных способностей. Полоса препятствий. Прыжки через скакалку.</p>	<p>Девочки «5»- 17; «4»- 15; «3»- 7. Мальчики «5» -12; «4» - 10; «3» - 7</p>		26.12 27.12	
46	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. совершенствование техники упражнений и индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях.</p> <p>2. Прикладная физическая культура.</p>	<p>1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 1.1. Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных</p>		Обобщающее повторения	<p>Атлетическая гимнастика (мальчики) Основы ритмической гимнастики (девочки). Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации, состоящие из 5 элементов. Прыжок через «коня».</p>	<p>Оценка техники выполнения базовых элементов ритмики и атлетической гимнастики.</p>		29.12.22	

	<p>2.1. Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.</p>	<p>упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях.</p> <p>1.2. Атлетические единоборства (юноши). Основные средства защиты и самообороны. Упражнения страховки и самостраховки.</p>			<p>Основные средства защиты и самообороны. Упражнения страховки и самостраховки при падении.</p>				
47-48	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>1.1. совершенствование техники упражнений и индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях.</p> <p>2. Прикладная физическая культура.</p> <p>2.1. Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.</p>	<p>1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</p> <p>1.1. Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях.</p> <p>1.2. Атлетические единоборства (юноши). Основные средства защиты и самообороны. Упражнения страховки и самостраховки.</p>	20	Обобщающее повторения	<p>Атлетическая гимнастика (мальчики) Основы ритмической гимнастики (девочки). Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации, состоящие из 5 элементов. Прыжок через «коня». Основные средства защиты и самообороны. Упражнения страховки и самостраховки при падении.</p>	Индивидуальный		09.01. 10.01	
49	<p>Лыжная подготовка</p> <p>1. Физическая культура и основы здорового образа жизни.</p>	<p>1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>1.1. Требования техники безопасности при</p>	24	Изучение нового материала	<p>Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация</p>	Индивидуальный		12.01	

	<p>1.1. Индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p>1.2. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.</p> <p>2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>2.1. Совершенствование техники передвижения на лыжах.</p>	<p>выполнении физических упражнений по лыжной подготовке.</p> <p>2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</p> <p>2.1. Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения для юношей.</p>			<p>соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.</p> <p>Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 4км, (д) – 3 км.</p>				
50-51	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>1.1. Совершенствование техники передвижения на лыжах.</p>	<p>1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</p> <p>1.1. Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения для юношей.</p>		Урок обобщающего повторения.	<p>Правила соревнований по лыжным гонкам: подбор лыжной мази. Оказание помощи при обморожении и травмах. Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные.</p> <p>Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.</p> <p>Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 8км, (д) – 6 км.</p>	Индивидуальный		16.01 17.01	
52	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>1.1. Совершенствование техники передвижения на лыжах.</p>	<p>1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</p> <p>1.1. Лыжные гонки:</p>		Урок обобщающего повторения.	<p>Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый</p>	Индивидуальный		19.01	

		совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения для юношей.			ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 10км, (д) – 8 км.				
53-54	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 1.1. Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения для юношей.		Урок обобщающего повторения.	Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. Ускорение 3x100м (ю), 3x70м (д). Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 8 км, (д) – 6 км.	Индивидуальный		23.01 24.01	
55	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 1.1. Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения для юношей.		Урок обобщающего повторения.	Правила соревнований по лыжным гонкам: дисквалификация, протесты, апелляция и санкции. Преодоление подъемов и препятствий. Спуски и подъемы, повороты переступанием. Коньковый ход. Переход с хода на ход. Ускорение 5x100м. (ю), 4x70м (д). Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный	Индивидуальный		26.01	

					ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 5км, (д) – 3км.				
56-57	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1.Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 1.1. Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения для юношей.		Урок обобщающего повторения.	Правила соревнований по лыжным гонкам: дисквалификация, протесты, апелляция и санкции. Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Ускорение с места 5x200м (ю), 4x150м. (д). Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 5км, (д) – 4 км.	Оценить технику перехода с одновременных ходов на попеременные.		30.01 31.01	
58	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1.Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 1.1. Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения для юношей.		Урок обобщающего повторения.	Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок; соответствие-технические характеристики – подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 5км, (д) – 4 км.	Индивидуальный		02.02.	
59-60	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1.Совершенствование	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и		Урок обобщающего повторения	Правила соревнований по лыжным гонкам: подбор лыжной мази. Попеременный двухшажный	Индивидуальный		06.02 07.02	

	техники передвижения на лыжах.	прикладно-ориентированной направленностью. 1.1. Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения для юношей.		я.	ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности. Встречные эстафеты Юноши – 300м, девушки – 200м (3-4 раза). Прохождение дистанции быстрым темпе 4км (м), 3 км. (д).				
61	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 1.1. Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения для юношей.		Урок обобщающего повторения.	Повторение индивидуальной техники на лыжах. Переменная тренировка: юноши – 3км., девушки – 2км., с 3-4 ускорениями по 200-300м. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Применение различных способов поворотов, спусков в зависимости от крутизны склона и радиуса дуги поворота.	Оценить технику попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода.		09.02	
62-63	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 1.1. Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения для юношей.		Урок обобщающего повторения.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности. Встречные эстафеты Юноши – 300м, девушки – 200м (3-4 раза). Прохождение дистанции	Оценить технику конькового хода.		13.02 14.02	

					быстром темпе 4,5км (м), 3,5 км. (д).				
64	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 1.1. Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения для юношей.		Урок обобщающего повторения.	Правила соревнований по лыжным гонкам: Эстафета. Зона передач эстафеты. Цвета стартовых номеров, передача эстафеты, дисквалификация. Горная часть. Прохождение эстафеты. Развитие скоростно-силовой выносливости в играх и эстафетах. Дистанция 5км. (м); 3км (д).	Оценить дистанцию на время. Юноши – 5км. Девушки – 3 км.		16.02	
65-66	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 1.1. Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения для юношей.		Обобщающего повторения.	Переменная тренировка: юноши – 3км., девушки – 2км. с 2-3 ускорениями по 100м. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Спуски и подъемы, повороты переступанием. Прохождение дистанции в среднем темпе 6км. (м), 5км. (д).	Оценить ускорение.		27.02 28.02	
67	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 1.1. Лыжные гонки: совершенствование		Обобщающего повторения	Закрепление техники передвижения на лыжах. Юноши – 4x800м, девушки – 4x600м. Прохождение дистанции в среднем темпе юноши – 5км., девушки – 3 км.	Оценить технику применения лыжных ходов.		02.03.	

		индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения для юношей.							
68-69	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подготовка к сдаче норм ГТО	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 1.1. Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения для юношей.		Обобщающее повторения.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности. Переменная тренировка: юноши 3х1км., девушки - 3х800м. Прохождение дистанции в среднем темпе 5км. - (ю), 3км - (д).	Оценить дистанцию 5 и 3 км на результат		06.03 07.03	
70	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подготовка к сдаче норм ГТО	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 1.1. Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения для юношей.		Обобщающее повторения.	Закрепление техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности. Встречные эстафеты Юноши - 300м, девушки - 200м (3-4 раза). Прохождение дистанции быстрым темпе 4км (м), 3 км. (д).	Индивидуальный		09.03	
71-72	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. Совершенствование техники передвижения	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-	24	Повторения.	Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный	Индивидуальный.		13.03 14.03	

	на лыжах.	ориентированной направленностью. 1.1. Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения для юношей.			бесшажный ход. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 8км, (д) – 6 км.				
73	Легкая атлетика 1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. Совершенствование техники упражнений индивидуально подобранных в беге на короткие дистанции. 1.2. Совершенствование техники прыжка в высоту.	1.Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 1.1.Легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние дистанции. 1.2. Совершенствование индивидуальной техники прыжка в высоту.	6	Урок изучения нового материала .	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств..	Индивидуальный		16.03	
74-75	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. Совершенствование техники упражнений индивидуально подобранных в беге на короткие дистанции. 1.2. Совершенствование техники прыжка в	1.Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 1.1.Легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние дистанции.		повторения	Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Индивидуальный		20.03 21.03	

	высоту. Подготовка к сдаче норм ГТО	1.2. Совершенствование индивидуальной техники прыжка в высоту.							
76	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. Совершенствование техники упражнений индивидуально подобранных в беге на короткие дистанции. 1.2. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подготовка к сдаче норм ГТО	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 1.1. Легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние дистанции. 1.2. Совершенствование индивидуальной техники прыжка в высоту.		Обобщающее повторения	Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Оценить технику выполнения прыжка.		23.03	
77-78	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. Совершенствование техники упражнений индивидуально подобранных в беге на короткие дистанции. 1.2. Совершенствование техники прыжка в высоту.	1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 1.1. Легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние дистанции. 1.2. Совершенствование индивидуальной техники прыжка в высоту.	6	Обобщающее повторения	Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Девочки: «5» - 125; «4» - 115; «3» - 105. Мальчики: «5» - 135; «4» - 130; «3» - 120.		27.03 28.03	

79	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. Подготовка к соревновательной деятельности. 1.2. Технические приёмы и командно-тактические действия в баскетболе.</p>	<p>1. Знания о физкультурно – оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой.. 1.1. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие о физической, технической и психологической подготовке. 2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 2.1. Спортивные игры: Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в баскетболе.</p>	12	Изучение нового материала	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда игровое положение. Повторение техники передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств</p>	Индивидуальный	30.03.
80-81	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. Подготовка к соревновательной деятельности. 1.2. Технические приёмы и командно-</p>	<p>1. Знания о физкультурно – оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой.. 1.1. Общие представления о</p>		Повторения.	<p>Официальные баскетбольные правила: нарушения, фолы, судья. Закрепление техники передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.</p>	Индивидуальный	03.04 04.04

	<p>тактические действий в баскетболе.</p>	<p>самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие о физической, технической и психологической подготовке.</p> <p>2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</p> <p>2.1. Спортивные игры: Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в баскетболе.</p>			<p>Передачи мяча различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств</p>				
82	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>1.1. Подготовка к соревновательной деятельности.</p> <p>1.2. Технические приёмы и командно-тактические действий в баскетболе.</p>	<p>1. Знания о физкультурно – оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой..</p> <p>1.1. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие о физической, технической и психологической подготовке.</p> <p>2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-</p>		<p>Повторени я.</p>	<p>Официальные баскетбольные правила: общее положение. Судья за столиком и комиссар их обязанности и права. Закрепление техники перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.</p>	<p>Оценка техники ведения мяча.</p>		06.04	

		ориентированной направленностью. 2.1. Спортивные игры: Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в баскетболе.							
83-84	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. Подготовка к соревновательной деятельности. 1.2. Технические приёмы и командно-тактические действия в баскетболе.	1. Знания о физкультурно – оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой.. 1.1. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие о физической, технической и психологической подготовке. 2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 2.1. Спортивные игры: Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в баскетболе.		Повторения.	Официальные баскетбольные правила: жесты судьи, протоколы соревнований. Закрепление техники перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	Оценка техники передач мяча.		17.04 18.04	
85	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. Подготовка к соревновательной деятельности.	1. Знания о физкультурно – оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой..		Повторения.	Официальные баскетбольные правила: процедура подачи протеста, классификация команд. Закрепление техники	Индивидуальный		20.04	

	1.2 Технические приёмы и командно-тактические действий в баскетболе.	1.1. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие о физической, технической и психологической подготовке. 2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. 2.1. Спортивные игры: Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в баскетболе.			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 в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.				
86-87	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1. Подготовка к соревновательной деятельности. 1.2 Технические приёмы и командно-тактические действий в баскетболе.	1. Знания о физкультурно – оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой.. 1.1. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие о физической, технической и психологической подготовке. 2. Физическое совершенствование со спортивно-		Урок обобщающего повторения.	Официальные баскетбольные правила. Закрепление техники 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 в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.	Индивидуальный		24.04 25.04	

		<p>оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</p> <p>2.1. Спортивные игры: Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в баскетболе.</p>							
88	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>1.1. Подготовка к соревновательной деятельности.</p> <p>1.2. Технические приёмы и командно-тактические действия в баскетболе.</p>	<p>1. Знания о физкультурно – оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой..</p> <p>1.1. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие о физической, технической и психологической подготовке.</p> <p>2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</p> <p>2.1. Спортивные игры: Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в баскетболе.</p>	12	Урок обобщающего повторения.	<p>Официальные баскетбольные правила. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приёмов: ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального.</p> <p>Учебная игра. Развитие скоростных качеств.</p>	Оценка техники броска в прыжке		27.04	
89-90	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>1.1. Подготовка к</p>	<p>1. Знания о физкультурно – оздоровительной деятельности с прикладно-</p>	12	Урок обобщающего повторения	<p>Официальные баскетбольные правила. Совершенствование перемещений и остановок</p>	Оценка правил судейства по баскетбо		01.05. 02.05	

	<p>соревновательной деятельности.</p> <p>1.2 Технические приёмы и командно-тактические действия в баскетболе. Виды и способы плавания</p>	<p>ориентированной физической подготовкой..</p> <p>1.1. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие о физической, технической и психологической подготовке.</p> <p>2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</p> <p>2.1. Спортивные игры: Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в баскетболе.</p>		<p>я.</p>	<p>игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приёмов: ведение бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового.</p> <p>Учебная игра. Развитие</p>	<p>лу во время игры</p>			
--	---	---	--	-----------	--	-------------------------	--	--	--

91	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность .</p> <p>1.1.Совершенствование техники упражнений индивидуально подобранных в беге на короткие, средние и длинные дистанции. 1.2. Технические приёмы и командно-тактические действий в футболе (мини-футболе) .</p>	<p>1.Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</p> <p>1.1.Легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние и длинные дистанции. 1.2. Спортивные игры: Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в футболе (мини-футболе) .</p>	13	Изучение нового материала .	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, футболом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления. Низкий старт. Бег по дистанции 80–90м. Стартовый разгон. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Официальные футбольные правила. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра в футбол, волейбол.	Индивидуальный		04.05.	
92–93	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность .</p> <p>1.1.Совершенствование техники упражнений индивидуально подобранных в беге на короткие, средние и длинные дистанции. 1.2. Технические приёмы и командно-тактические действий в футболе (мини-футболе) .</p>	<p>1.Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</p> <p>1.1.Легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние и длинные дистанции. 1.2. Спортивные игры: Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в футболе (мини-футболе) .</p>		Урок обобщающего повторения.	Бег с изменением направления. Низкий старт 60м. Ускорение 50–60м Стартовый разгон. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Остановка мяча ногой и грудью. Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра в футбол.	Оценить технику выполнения метания гранаты.		08.05 09.05	

94	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность .</p> <p>1.1.Совершенствование техники упражнений индивидуально подобранных в беге на короткие, средние и длинные дистанции. 1.2. Технические приёмы и командно-тактические действий в футболе (мини-футболе) .</p>	<p>1.Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью .</p> <p>1.1.Легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние и длинные дистанции. 1.2. Спортивные игры: Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в футболе (мини-футболе) .</p>		Обобщающе го повторени я.	Бег с изменением направления. Бег с преодолением препятствий, барьерный бег Старт из различного положения. Низкий старт. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе. Учебная игра в футбол.	«5»- 32 м; «4»- 28 м; «3»- 26 м. Девочки «5»- 26 м; «4»- 20 м; «3»- 16 м.		11.05	
95- 96	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность .</p> <p>1.1.Совершенствование техники упражнений индивидуально подобранных в беге на короткие, средние и длинные дистанции. 1.2. Технические приёмы и командно-тактические действий в футболе (мини-футболе) .</p>	<p>1.Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью .</p> <p>1.1.Легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние и длинные дистанции. 1.2. Спортивные игры: Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в футболе</p>		Повторени я.	Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления. Старт из различного положения. Эстафетный бег. Низкий старт. Бег 100м с низкого старта. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе. Учебная игра в футбол.	«5»- 13,1 «4»- 13,5 «3»- 14,3 Девочки «5»- 16,0 «4»- 17,5 «3»- 17,0		15.05 16.05	

		(мини-футболе) .							
97	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность .</p> <p>1.1.Совершенствование техники упражнений индивидуально подобранных в беге на короткие, средние и длинные дистанции.</p> <p>1.2. Технические приёмы и командно-тактические действий в футболе (мини-футболе) .</p>	<p>1.Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью .</p> <p>1.1.Легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>1.2. Спортивные игры: Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в футболе (мини-футболе) .</p>		Урок обобщающего повторения .	Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления. Развитие выносливости. Бег 3000м (ю); 2000м. (д) .	«5»-13,00; «4»-14,00; «3»-15,00 Девочки «5»-10,00; «4»-11,30; «3» - 12.00		18.05	
98-99	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность .</p> <p>1.1.Совершенствование техники упражнений индивидуально подобранных в беге на короткие, средние и длинные дистанции.</p> <p>1.2. Технические приёмы и командно-тактические действий в футболе (мини-футболе) .</p>	<p>1.Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью .</p> <p>1.1.Легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>1.2. Спортивные игры: Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в футболе</p>		Повторения	Бег в равномерном темпе 20-25 мин. Специальные беговые упражнения. Развития спорта в России. Учебная игра в футбол и волейбол. Русская игра «Лапта»	Индивидуальный		22.05 23.05	

		(мини-футболе) .							
100	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность .</p> <p>1.1.Совершенствование техники упражнений индивидуально подобранных в беге на короткие, средние и длинные дистанции.</p> <p>1.2. Национальные виды спорта. Технические приёмы и командно-тактические действий в русской игре «Лапта».</p> <p>2. Прикладная физическая подготовка .</p> <p>2.1.Полосы препятствий. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования .</p>	<p>1.Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</p> <p>1.1.Легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>1.2. Спортивные игры: Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в русской игре «Лапта».</p>		Повторения.	<p>Дозировка нагрузки при занятии бегом.</p> <p>Доврачебная помощь при травмах.</p> <p>Оздоровительный бег при развитии физических качеств. Самоконтроль при занятии бегом</p> <p>Полоса препятствий.</p> <p>Техника безопасности при занятии плаванием.</p> <p>Русская игра «Лапта»</p>	Индивидуальный		23.05	

101-102	<p>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>1.1. Совершенствование техники упражнений индивидуально подобранных в беге на короткие, средние и длинные дистанции.</p> <p>1.2. Национальные виды спорта. Технические приёмы и командно-тактические действия в русской игре «Лапта».</p> <p>2. Прикладная физическая подготовка.</p> <p>2.1. Полосы препятствий. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.</p>	<p>1. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.</p> <p>1.1. Легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>1.2. Спортивные игры: Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в русской игре «Лапта».</p> <p>2. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой.</p> <p>2.1 Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке.</p>	13	Повторения.	<p>Дозировка нагрузки при занятии бегом.</p> <p>Доврачебная помощь при травмах.</p> <p>Оздоровительный бег при развитии физических качеств. Самоконтроль при занятии бегом</p> <p>Полоса препятствий.</p> <p>Русская игра «Лапта».</p> <p>Техника безопасности при занятии плаванием.</p>	Индивидуальный		23.05.24
---------	---	--	----	-------------	---	----------------	--	----------

Нормативы 10 – 11 класс

Физические упражнения		Мальчики					Девочки				
		5			4	3	5			4	3
Оценка	зол	сер	бр	зол			сер	бр			
Знак отличия ГТО		зол	сер	бр	зол	сер	бр	зол	сер	бр	
1.	Бег 30м, с.	4,4	4,7	4,9	5,0	5,2	5,0	5,5	5,7	5,9	6,0
2.	Бег 60м, с.	8,0	8,5	8,8	9,0	9,3	9,3	10,1	10,5	10,7	10,9
3.	Бег 100м, с.	13,4	14,3	14,6	14,9	15,2	16,0	17,2	17,6	17,9	18,3
4.	Бег 1000м, мин. с	4,50			5,50	6,10	5,10			6,20	6,30
5.	Бег 2000м, мин. с	-	-	-	-	-	9,50	11,20	12,00	12,20	12,40
6.	Бег 3000м, мин. с	12,40	14,30	15,00	15,30	16,00	-	-	-	-	-
7.	Прыжки через скакалку в макс. темпе за 60с, кол. раз	160			150	140	170			160	150
8.	Подтягивание туловища из виса, кол. раз (высокая, низкая перекладина)	14	11	9	7	5	19	13	11	9	7
9.	Прыжок в длину с места, см	230	210	195	180	165	185	170	160	150	140
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол. раз (1 мин)	50	40	36	34	32	44	36	33	30	28
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол. раз	42	31	27	24	21	16	11	9	7	5
12.	Челночный бег 3 x 10м, с	6,9	7,6	7,9	8,1	8,3	7,9	8,7	8,9	9,1	9,3
13.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	+13	+8	+6	+4	+2	+16	+9	+7	+5	+3
14.	Передвижение на лыжах 3, 5 км, мин.с	24.00	26.10	27.30	28.00	28.30	17.00	19.00	20.00	21.00	22.00
15.	Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп», см	150			145	140	140			135	130
16.	Метание гранаты весом 500г, 700г, м	35	29	27	25	23	20	16	13	11	9
17.	Прыжок в длину с разбега, см.	440	385	375	-	-	345	300	285	-	-

