

РАССМОТРЕНО
на заседании МО

Протокол № 1

«26» 01 2020 г.

Руководитель МО
Цыдендамбаева Е.В.


(подпись)

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

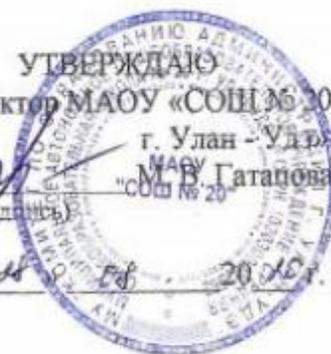

(подпись)

«26» 01 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «СОШ № 20


(подпись)

«26» 01 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: физическая культура

Класс: 11

Количество часов по учебному плану: 102.

Учебник: физическая культура

Автор: В.И.Лях , А.А.Зданевич.

Учитель: Краснояров И.Н.

2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к тематическому планированию по физической культуре
для учащихся 11 класса

Развернутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2005).

Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

• пособие для учащихся:

– Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2001;

• пособия для учителя:

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

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

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

– Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.

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

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

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

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

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

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

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

– Журнал «Физическая культура в школе».

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

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

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

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

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

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

– Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

– Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 58 часов, на вариативную часть – 10 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий и имеющейся специализации часы лыжной подготовки и вариативной части распределены для занятий спортивными играми и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков. Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений.

Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

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

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

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

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

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

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система

уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

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

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

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

Проектная деятельность учащихся – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач

проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

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

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

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

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

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

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

Стандарт ориентирован на *воспитание* школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения

должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

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

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

Требования к уровню подготовки учащихся 11 класса

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

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

уметь:

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

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

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

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	10–11	2	Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005
Углубленный	Авторская	10–11	3	Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005

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

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

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

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

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре в 11 классе**

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		11 (юноши)	11 (девушки)
1	Базовая часть	42 (63)	42 (63)
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.2	Спортивные игры волейбол	14 (21)	14 (21)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14 (21)	14 (21)
1.4	Легкая атлетика	14 (21)	14 (21)
2	Вариативная часть	26 (39)	26 (39)
2.1	Баскетбол	18 (21)	18 (21)
2.2	Кроссовая подготовка	8 (18)	8 (18)
	Итого	68 (102)	68 (102)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

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

Психолого-педагогические основы

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

Медико-биологические основы

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

Приемы саморегуляции

11 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

11 класс. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

11 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

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

Легкая атлетика

11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчик и	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливость и	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 класс (юноши)

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег	4	Вводный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м		Комплекс 1		
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м		Комплекс 1		
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м		Комплекс 1		
				Учетный	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	«5» – 13,1; «4» – 13,5; «3» – 14,3	Комплекс 1		

		Прыжок в длину	3	Комплексы й	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега		Ком- плекс 1		
--	--	-------------------	---	----------------	---	--	--	--------------------	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями					
				Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега		Комплекс 1		
				Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила ТБ при прыжках в длину	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	«5» – 460; «4» – 430; «3» – 410	Комплекс 1		
		Метание	3	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Комплекс 1		
				Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Комплекс 1		
				Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«5» – 36 м; «4» – 32 м; «3» – 28 м	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	4	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Комплекс 1		
				Учетный	Бег на результат 3000 метров. Опрос по теории	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия	«5» – 13,00; «4» – 14,00; «3» – 15,00	Комплекс 1		
3	Гимнастика	Висы и упоры. Лазание	8	Комплексный	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения		Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствовани е ЗУН	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения		Ком- плекс 2		
				Совершенствовани е ЗУН	Повороты в движении. Перестроения из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения		Ком- плекс 2		
				Совершенствовани е ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения		Ком- плекс 2		
				Совершенствовани е ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения		Ком- плекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствовани е ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения		Ком- плекс 2		
				Совершенствовани е ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два прием, выполнять строевые упражнения		Ком- плекс 2		
				Учетный	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	«5» – 12 раз; «4» – 10 раз; «3» – 7 раз. Лазание 6 м: «5» – 10 с; «4» – 11 с; «3» – 12 с	Ком- плекс 2		
		Акробатически е упражнения. Опорный прыжок	6	Комплексный	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Ком- плекс 2		
				Совершенствовани е ЗУН	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Ком- плекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствовани е ЗУН	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Ком- плекс 2		
				Совершенствовани е ЗУН	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Ком- плекс 2		
				Совершенствовани е ЗУН	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; опорный прыжок через коня		Ком- плекс 2		
				Учетный	Выполнение комбинации. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Оценка техники выполнения акробатических элементов, прыжка через коня	Ком- плекс 2		
4	Спортивные игры	Волейбол	14	Комплексный	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя пря-мая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствовани е ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		
				Совершенствовани е ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		
				Совершенствовани е ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		
				Совершенствовани е ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		
				Комплексный	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения передач мяча	Ком- плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
				Совершенствовани е ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		
				Совершенствовани е ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		
				Совершенствовани е ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		
				Совершенствовани е ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
				Комплексный	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения подачи мяча	Комплекс 3		
				Совершенствовани е ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствовани е ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование,	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения нападающего удара	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
				Совершенствовани е ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		
		Баскетбол	18	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		
				Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		
				Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		
				Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		
				Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
				Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		
				Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения передач мяча	Ком- плекс 3		
				Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
				Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
				Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча в игре	Ком- плекс 3		
				Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		
				Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком- плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
				Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения броска в прыжке	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
5	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	4	Комплексы	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Комплекс 4		
				Комплексы	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Комплекс 4		
				Комплексы	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Комплекс 4		
				Учетный	Бег на результат 3000 метров. Опрос по теории	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия	«5» –13,00; «4» –14,00; «3» –15,00	Комплекс 4		
6	Легкая атлетика	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	3	Комплексы	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега		Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах					
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега		Комплекс 4		
				Учетный	Бег на результат 100 м. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м	«5» – 13,1; «4» – 13,5; «3» – 14,3	Комплекс 4		
		Метание	1	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. Метание с 5–6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Комплекс 4		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 класс (девушки)

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег	4	Вводный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробежать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1		
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнения	Уметь пробежать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1		
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	Уметь пробежать 100 м с максимальной		Комплекс		

				Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнения	скоростью с низкого старта		1		
			Учетный	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	«5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17,0	Ком-плекс 1		
	Прыжок в длину	3	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега		Ком-плекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями					
				Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега		Комплекс 1		
				Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	«5» – 390 см; «4» – 370 см; «3» – 350 см	Комплекс 1		
		Метание	3	Комплексный	Метание мяча с разбега на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	Уметь метать мяч с разбега на дальность и в цель		Комплекс 1		
				Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	Уметь метать гранату на дальность с разбега		Комплекс 1		
				Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	«5» – 26 м; «4» – 23 м; «3» – 18 м	Комплекс 1		
		2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	4	Комплексный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, выполнять кроссовый бег по пересеченной местности		Комплекс 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, выполнять кроссовый бег по пересеченной местности		Комплекс 1		
				Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, выполнять кроссовый бег по пересеченной местности		Комплекс 1		
				Учетный	Бег на результат 2000 м. Опрос по теории	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут	«5» – 10,00; «4» – 11,30; «3» – 12,30	Комплекс 1		
3	Гимнастика	Висы и упоры. Ритмическая гимнастика и аэробика	8	Комплексный	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять изученные элементы		Комплекс 2		
				Совершенствовани е ЗУН	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации	Уметь выполнять изученные элементы		Комплекс 2		
				Совершенствовани е ЗУН	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять изученные элементы		Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комплексный	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации	Уметь выполнять изученные элементы, индивидуальный комплекс ритмической гимнастики	Комплекс ритмической гимнастики на оценку	Комплекс 2		
				Комплексный	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости	Уметь выполнять изученные элементы		Комплекс 2		
				Совершенствовани е ЗУН	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости	Уметь выполнять изученные элементы		Комплекс 2		
				Совершенствовани е ЗУН	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости	Уметь выполнять изученные элементы		Комплекс 2		
				Учетный	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости	Уметь выполнять изученные элементы, выполнять индивидуальный комплекс аэробики	Подтягивание на низкой перекладине: «5» – 15; «4» – 11; «3» – 7. Оценка техники выполнения висов	Комплекс 2		
		Акробатически е упражнения.	6	Комплексный	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; комплекс суставной гимнастики	Комплекс аэробики на оценку	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Нетрадиционные виды гимнастики			способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений					
			Совершенствование ЗУН	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырki вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики		Комплекс 2			
			Совершенствование ЗУН	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырki вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики		Комплекс 2			
			Совершенствование ЗУН	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырki вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики		Комплекс 2			
			Совершенствование ЗУН	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырki вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики			Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Учетный	Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики	Оценка техники выполнения акробатических упражнений, комплекса суставной гимнастики	Комплекс 2		
4	Спортивные игры	Волейбол	14	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствованные ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствованные ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием подачи. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники выполнения верхней передачи мяча	Комплекс 3		
				Совершенствованные ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение со сменой	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3		

				мест. Развитие скоростно-силовых качеств						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствовани е ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники выполнения приема мяча двумя руками снизу	Ком-плекс 3		
				Совершенствовани е ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
				Совершенствовани е ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствовани е ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
				Совершенствовани е ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники выполнения верхней прямой подачи	Ком-плекс 3		
				Совершенствовани е ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствовани е ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико- технические действия		Ком- плекс 3		
				Совершенствовани е ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико- технические действия		Ком- плекс 3		
		Баскетбол	18	Комплексный	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь применять в игре тактико- технические действия		Ком- плекс 3		
				Совершенствовани е ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь применять в игре тактико- технические действия		Ком- плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствовани е ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча	Ком-плекс 3		
				Совершенствовани е ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
				Совершенствовани е ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствовани е ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
				Комплексный	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники передач мяча на точность	Ком-плекс 3		
				Совершенствовани е ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствовани е ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3		
				Совершенствовани е ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3		
				Совершенствовани е ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствовани е ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3		
				Комплексный	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники броска в движении	Ком- плекс 3		
				Совершенствовани е ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3		
				Совершенствовани е ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3		
				Совершенствовани е ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей					
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3		
5	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	4	Комплексный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут; выполнять кроссовый бег по пересеченной местности		Комплекс 4		
				Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут; выполнять кроссовый бег по пересеченной местности		Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комплексы й	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут; выполнять кроссовый бег по пересеченной местности		Ком- плекс 4		
				Учетный	Бег на результат 2000 метров. Опрос по теории	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут	«5» – 10,00; «4» – 11,30; «3» – 12,30	Ком- плекс 4		
6	Легкая атлетика	Спринтерски й бег. Прыжок в высоту	3	Комплексы й	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега		Ком- плекс 4		
			Комплексы й	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега		Ком- плекс 4			
			Учетный	Бег на результат 100 м. Прыжок в высоту (техника). Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	«5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17,0. Оценка техники выполнения прыжка	Ком- плекс 4			
		Метание	1	Комплексы й	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату с разбега на дальность		Ком- плекс 4		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575784

Владелец Гатапова Марина Владимировна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022