

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ростовской области  
«Белокалитвинский Матвея Платова казачий кадетский корпус»

Утверждена  
Директор корпуса  
\_\_\_\_\_ В.Н.Диденко  
Приказ от 31.08.2023 года, №161

Рабочая программа

по Физической культуре

Уровень общего образования (класс): 10-11

Количество часов: 134

Учитель: Александровская Е.В, Чижикова Н.И.

Срок освоения программы 2 года

2023-2024 год

Белая Калитва.

## **Пояснительная записка**

Данная программа разработана с учетом следующей нормативной базы:

- ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями от 24.09.2022 N 371-ФЗ);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;
- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-ЗС);
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 СП 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021, № 2 СП 1.2.3685-21 « Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. № 1645, от 31 декабря 2015 г. № 1578 , от 29 июня 2017 г. № 613, приказами Министерства просвещения Российской Федерации от 24 сентября 2020 г. № 519 , от 11 декабря 2020 г. № 712 , от 12 августа 2022 г. № 732;
- Федеральная рабочая программа среднего общего образования физическая культура (для 10-11 классов образовательных организаций);
- Приказ Министерство Просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
- Письмо Минобрнауки Ростовской области от 24.05.2023 № 24/2.2-8253 «Рекомендации по составлению учебного плана образовательных организаций, реализующих основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, расположенных на территории Ростовской области, на 2023-2024 учебный год»;
- Универсальные кодификаторы для процедур оценки качества образования (ФИПИ);

- Положение о рабочих программах учебных предметов, курсов (ФГОС ООО, СОО);

- Учебный план кадетского корпуса на 2023 - 2024 учебный год.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для

- будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 68 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 2 часа в неделю. При этом в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 14,25%, предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации их собственных подходов по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

Для реализации программного содержания в учебном процессе используется учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.

### ***МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ШКОЛЫ***

Физическая культура как учебный предмет входит в предметную область "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности". Учебным планом школы на изучение физической культуры в 10 и 11 классе отводится 2 часа в неделю (68 часов в год). В соответствии с учебным планом учреждения предмет «Физическая культура» на ступени основного общего образования продолжает аналогичный курс начальной школы.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ПРОВЕРОЧНЫХ РАБОТ**

(промежуточная аттестация)

№	Тема	Дата проведения
1	<b>Итоговая контрольная работа за I полугодие.</b>	
2	<b>Итоговая контрольная работа за II полугодие.</b>	

**УМК**

Учебник И. Ляха «Физическая культура»

## ***ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ***

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

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации
- активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- 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:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- 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 проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.
- 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;

### **Объяснять:**

- Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### **Характеризовать:**

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

### **Соблюдать правила:**

- Личной гигиены и закаливания.
- Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.
- Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
- Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

### **Проводить:**

- Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.
- Приемы страховки и самостраховки во время занятий.
- Приемы массажа и самомассажа.
- Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов.
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

### Составлять:

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.
- Планы-конспекты индивидуальных занятий.

### Определять:

- Уровни индивидуального физического развития.
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.
- Дозировка физической нагрузки

### Демонстрировать:

- Двигательные умения, навыки, способности:
- Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м с низкого старта.
- В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.
- Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

### Учебные нормативы

*по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств*

№ п/п	Определенные способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,6 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300

5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	16 17	5 ниже е 5	9-12  9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12— 14 12—  14	20 и выше  20
6	Силовые	Подтягивание на высоко-кой перекладине из виса, кол.раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9  9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13— 15 13— 15	18 и выше  18

### Двигательные умения, навыки и способности:

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

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

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

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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



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

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

#### **1.1. Социокультурные основы.**

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

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

#### **1.2. Психолого-педагогические основы.**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

#### **1.3. Медико-биологические основы.**

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

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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### **1.4. Приемы саморегуляции.**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### **1.5. Спортивные игры.**

Терминология игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях.

#### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

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

#### **1.7. Легкая атлетика.**

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.

#### **1.8. Кроссовая подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Распределение сил по дистанции. Помощь в судействе.

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Легкая атлетика.** Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат).

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висячем положении, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки.

**Кроссовый бег:** Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег по дистанции на юноши — 3 км, девушки — 2 км. Кросс по пересеченной местности. Финиширование в беге на длинные дистанции.

**Гимнастика с основами акробатики.** Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

### **Спортивные игры**

**Баскетбол.** Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

**Футбол.** Комбинации из основных элементов техники передвижений, удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема стопы, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой, игра вратаря. Учебная игра. Развитие двигательных качеств в играх – координации, ловкости, выносливости.

**Волейбол.** Комбинации из основных элементов техники игры. Перемещение приставным шагом (бок, лицом и спиной вперед); приём и передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед; приём мяча снизу двумя руками на месте; подача нижняя прямая с 3-6 м от сетки. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)** – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового

спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО). Учащиеся должны выполнить следующие нормативы:

 <b>МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ</b>		 <b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</b>				 <b>ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ</b>	
<b>Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</b>							
<b>V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)*</b>							
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	–	–	–	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	–	–	–
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	–	–	–	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	–	–	–
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44

 [Instagram.com/vfsgtoto](https://www.instagram.com/vfsgtoto)
 [Fb.com/vfsgtoto](https://www.facebook.com/vfsgtoto)
 [Vk.com/vfsgtoto](https://vk.com/vfsgtoto)
 [Youtube.com/vfsgtotorussia](https://www.youtube.com/vfsgtotorussia)



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**V. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 16 до 17 лет)\*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	–	–	–
	весом 500 г (м)	–	–	–	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	–	–	–	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	–	–	–
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	–	–	–	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	–	–	–
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-20	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

\* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

## Учебный план

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	Количество часов (уроков) в четверть			
			1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>48</b>				
1.1	Основы знаний	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры					
1.3	Гимнастика с элементами акробатики		-		-	-
1.4	Легкая атлетика	34	18	-	-	
1.5	Кроссовая подготовка			-		
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>20</b>				
2.1	Спортивные				20	
2.2	Легкая атлетика					
2.4	Кроссовая подготовка					
	<b>Всего часов</b>	<b>68</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>16</b>

### Темы проектов по физической культуре:

1. Основы здорового образа жизни.
2. Двигательный режим и его значение.
3. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.

## Тематическое планирование 10 класс – 2 часа

№ Урока	Дата	Разделы программы по предмету	Тема Урока	Тип Урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З
	план							
1.					Кроссовая подготовка 8ч Легкая атлетика 10 часов			
2.		Легкая атлетика	Техника безопасности	Вводный теоретический материал	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Биохимические основы техники бега, прыжков, Метаний.	Знать требования инструкций. опрос	Тестирование	ТБ

3.			<p>Стартовый разгон  <b>Контроль Бег 30 м</b></p>	<p>Совершенствование</p>	<p>Спринтерский бег.  Старт, разгон и бег по дистанции  Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом.  Повторение ранее пройденных сторовых упр.  Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Развитие скорости через игру в футбол. <b>Зачет Бег 30 м</b></p>	<p>Уметь продемонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции</p>	<p>текущий</p>	<p>Подтягивание</p>
----	--	--	---	--------------------------	--	--	----------------	---------------------



4.			Контроль бег100м с низкого старта.	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Развитие скоростных способностей. через игру в футбол	«5» - 13,1; «4» - 13,5; «3» - 14,3	текущий	Развивать выносливость
5.			Развитие скоростной выносливости в беге на 400м	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра в футбол. Бег 400м	Уметь демонстрировать физические кондиции (скорост -ную выносливость).	текущий	
6.			Контроль бег400м	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра в	Уметь демонстрировать физ кондиции (скорост ную выносл).	текущий	

					футбол. Бег 400м на результат. Развитие скоростной выносливость			
7.			Прыжки Биохимические основы прыжков Контроль бег 1000м	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 1000м – на результат. Учебная игра в футбол.	Корректировка техники прыжка с разбега.	текущий	прыжки
8.			Прыжок в длину с разбега. «согнув ноги»	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Развитие силовых и координационных способностей. через игру в баскетбол.	Уметь продемонстрировать технику разбега		прыжки
9.			контроль Прыжок в длину с разбега.	Учетный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с	«5» - 460; «4» - 430; «3» - 410.		прыжки

					изменением направления по сигналу. <b>Прыжки в длину</b> с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Развитие силовых способностей. через игру в баскетбол			
10.			Метание гранаты. Челночный бег	Совершенствование	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 18 метров. Развитие силовых и координационных способностей. через игру в баскетбол.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Силовые упр
11.			<b>Контроль Челночный бег</b> Метание.	Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.	Уметь демонстрировать финальное	текущий	силовые упр

					Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Челночный бег – на результат.</b> Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Учебная игра в баскетбол.	усилие.		
12.			<b>Контроль</b> Метание гранаты на результат	Учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упр. Метание гранаты с полного разбега. <b>Метание гранаты на результат.</b> Учебная игра в баскетбол.	«5» - «4»- «3»-		
13.			Выносливость в беге	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно.	Корректировка техники бега		

					Спортивные игры.			
14.			Переменный бег	Совершенствовани	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Выносливость в беге
15.			Переменный бег	Совершенствовани	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	
16.			Переменный бег 1500м	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору Переменный бег 1500м	«5» - 13,00; «4» - 14,00; «3» - 15,00	текущий	
17.			Бег на 1500 метров		ОРУ в движении.	Уметь		

					СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. Бег на 1500 метров.	демонстрировать физические кондиции	текущий	
18.			Выносливость в беге на 3000м	Комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	

19.			<b>Зач Бег на 3000 метров</b>	Учетный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. <b>Бег на 3000 метров – на результат.</b>	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Выносливость в беге
20.					<b>2 четверть</b>			Судейство баскетбола

21.		Гимнастика	ТБ Акробатические упр. Опорный прыжок	Совершенствования	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. <b>Упражнения на пресс.</b> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . ОРУ на осанку. Опорный прыжок через коня	<b>Уметь:</b> Корректировка техники выполнения упражнения	Текущий
22.			<b>Контроль длинный кувырок</b> Акробатические упр. Опорный прыжок	Учетный	<b>Длинный кувырок через препятствие в 90 см.</b> Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ на осанку Развитие координационных способностей. Опорный прыжок через коня	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Текущий
23.			Акробатические упр.	Совершенствования	Комбинация из	<b>Уметь:</b>	Текущий



					разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств Упражнения на гибкость	выполнять акробатические элементы программы в комбинации		
24.			Акробатические упр.	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств Упражнения на гибкость	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Текущий	Кувырки
25.			<b>Контроль</b> Акробатические упр.	Учетный	<b>Комбинация из разученных элементов</b> ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове,</i>	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в	Оценка техники	Упр на гибкость

					кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств Упражнения на гибкость.	комбинации		
26.			ТБ Висы и упоры 6 ч	Комбинированный	Инструктаж по ТБ Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Угол в упоре. Развитие силы.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	
27.			Контроль Подтя гивание на результат Висы и упоры	Контроль	Повороты в движении. ОРУ на месте. Угол в упоре. Развитие силы Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; элементы на перекладине	КУ Подтя гивание	

					Прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов. <b>Подтягивание – на результат.</b>			
28.			<b>Контроль строевые упражнения</b> Висы и упоры	Контроль	<b>Строевые упражнения.</b> ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы Броски набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	<b>КУ</b> строевые приемы	
29.			Висы и упоры		Строевые упражнения. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине.. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	<b>Подъем переворотом</b>	Подтягивания

					упор силой, вис согнувшись. Броски набивного мяча			
30.			Комбинации из ранее освоенных элементов на перекладине	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов. Развитие силы СУ. Упражнения на тренажерах.	<b>Уметь:</b> выполнять элементы на перекладине	<b>Зачет</b>	Развитие силы
31.			Комбинации из 5 элементов на перекладине <b>Контроль Броски набивного мяча</b>	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Развитие силы. Броски набивного мяча Упражнения для мышц брюшного пресса. ОРУ на месте ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упр статического стретчинга. Прыжки через скамейку. <b>Броски набивного мяча.</b>	<b>Уметь:</b> выполнять комплекс ОФП <b>Уметь:</b> лазать по канату на время	Текущий	Упр на силу
32.			ТБ Техника базовых элементов аэробики		Обучение базовым и альтернативным	<b>Уметь:</b> выполнять		Упр для пресса

					<p>шагам аэробики с движениями рук.</p> <p>Анализ антропометрических показателей Основы биомеханики упражнений</p>	элементы аэробики		
33.			Танцевальная аэробика. Комплекс упр по коррекции нарушения осанки	Совершенствования	Совершенствование музыкальной композиции, составленной индивидуально. Упражнения для мышц ног (выпады и махи), выполняемые стоя под музыку.	<b>Уметь:</b> выполнять элементы аэробики		Фитнес-аэробика
34.			Комплекс упр для развитие физических качеств.	Совершенствования	Совершенствование техники базовых элементов аэробики. Совершенствование индивидуального комплекса. Развитие гибкости. Упражнения калланетик.	<b>Уметь:</b> выполнять комплекс аэробики		Комплекс упражнений
					<b>III четверть</b> <b>Баскетбол 7ч</b> <b>Волейбол 13ч</b>			Комплекс упражнений
35.		Спортивные	Варианты ловли и		Индивидуальные,	<b>Уметь:</b>	текущий	Комплекс

		игры	передачи мяча Контроль «Пистолет»		групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	выполнять в игре командные действия		упражнений
36.			Учебная игра		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять действия в нападении	текущий	
37.			Варианты бросков мяча с сопротивлением защитников	Совершенствование	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра. Челночный бег с кубиками.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	текущий	

38.			Ловля и передача мяча. <b>Штрафные броски.</b>	Совершенствование	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий	такти -ческие действия
39.			<b>Контроль передачи мяча в парах.</b> ТБ Ведение мяча	Совершенствование	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Индивид такт дей

					<p>Варианты ловли и передачи мяча.  Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра</p>			
40.			отжимание Бросок мяча	совершенствование	<p>ОРУ с мячом. СУ.  Варианты ловли и передачи мяча.  Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) –  Эстафеты.  Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и</p>	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий	Отжимание



					сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча;			
41.			Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча	совершенствование	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча;	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий	ПОДТЯГИВ
42.			ТБ при игре в волейбол. Техника игры в волейбол	совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые	Дозировка индивидуальная	текущий	Судейство

					<p>упражнения.  Перемещение в стойке волейболиста.  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).  Развитие координационных способностей.  Правила игры в волейбол.</p>			
43.			Прием и передача мяча. Прыжки	Комплексный	<p>ОРУ. СУ.  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.  Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие</p>	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Упр для рук

					прыгучести.			
44.			Подача мяча.	Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. на точность попадания. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упр Дозировка индивидуальная	текущий	
45.			Теоретический материал		Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	ТБ Упр на пресс

46.			Контроль Передачи в парах снизу. Подача мяча.	Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. на точность попадания. Передача мяча в стену в движении Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Правила игры в волейб
47.			Передача мяча в стену в движении Прием мяча после подачи	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Техника игры в волейбол

					<p>освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.</p>			
48.			<p>Прием мяча после подачи Учебная игра. Контроль Упр на пресс</p>	Комплексный	<p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Спец беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная</p>	текущий	<p>Ловля и передачи мяча</p>

					<p>перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.</p>			
49.			<p><b>Контроль Прыжки через скакалку.</b> Нападающий удар.</p>	<p>Совершенствование</p>	<p>ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3, из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебн игра. Прыжки через скакалку.</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>текущий</p>	<p>Прыжки через скакалку</p>

50.			Подъем ног в упоре сидя Нападающий удар.	Совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Правила игры в волейбол
51.			<b>Контроль</b> Верхняя подача мяча. Блокирование		Атакующие удары против блокирующего. по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Защита – блокирование. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре нападающ удар против блокирующего	текущий	Подъем ног в упоре сидя
52.			Передача мяча Техника защитных		ОРУ на развитие мышц туловища.	Корректировка	текущий	«Пистолет»

			действий.	Комплексный	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая подача мяча. блок и страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	техники выполнения упражнений		
53.			Нападающий удар. Техника защитных действий.	Комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. блок и страховка. Защитные действия вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Нападающий удар судейство



					Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.			
54.			Контроль Учебная игра Тактика игры.	Комплексный	ОРУ на мышцы туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учеб игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Правила игры в волейб
	<b>4 четверть</b>							Техника игры
55.			ТБ Техника игры в футбол	Теоретический материал	Оказание первой помощи при занятиях физическими упражнениями.	Уметь владеть мячом в игре футбол.	текущий	Техника игры
56.			Персональная система защиты в футболе	комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым	Уметь владеть мячом в игре футбол.	текущий	Подъем ног в висе на

					прорывом. Нападение через центрального игрока. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.			
57.			Тактика игры в футбол	совершенствование	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре футбол.	текущий	
58.		Кроссовая подготовка	ТБ Преодоление горизонтальных препятств	совершенствование	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	ТБ
59.			<b>Контроль</b> Бег 1000 Развитие выносливости	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Развивать ловкость

					равномерном темпе до 25 минут.			
60.			Развитие выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200— 400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	Корректировка техники бега		Комплекс на дыхание.
61.			Бег на 2000 метров	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Переменный бег на 2000 метров – на результат. Прыжки и многоскоки.	Уметь продемонстрировать физические кондиции	текущий	ОРУ
62.			Переменный бег	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь продемонстрировать физические кондиции	текущий	Развитие выносливости
63.			Кроссовая подготовка	совершенствование	ОРУ в движении.	Уметь		Развитие

					СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.	демонстрировать физическую кондицию	текущий	выносливости
64.			Бег 3000 метров. Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 3000 метров – на результат.		текущий	Спец беговые упр
65.			Гладкий 6 -минутный бег	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Переменный бег
66.			<b>Контроль</b> Бег на 100 метров Стартовый разгон	совершенствование	Комплекс общеразвивающих упр с набивным мячом Повторение ранее пройденных стороевых упр. Специальные	«5» - 13,00; 4» - 14,00; «3» - 15,00	текущий	Переменный бег

					беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Развитие скоростных способностей.		
67.			<b>Контроль</b> Бег на 30 метров. Высокий и низкий старт	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упр. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Переменный бег
68.			Высокий и низкий старт.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 м.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Переменный бег

*11 класс*

№ Урока	Дата	Разделы программы по предмету	Тема Урока	Тип Урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З
	план							
					Кроссовая подготовка 8ч Легкая атлетика 10 часов			
		Легкая атлетика	Техника безопасности	Вводный теоретический материал	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Биохимические основы техники бега, прыжков, Метаний.	Знать требования инструкций. опрос	Тестирование	ТБ

			<p>Стартовый разгон Контроль Бег 30 м</p>	<p>Совершенствование</p>	<p>Спринтерский бег. Старт, разгон и бег по дистанции Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом. Повторение ранее пройденных сторовых упр. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Развитие скорости через игру в футбол. Зачет Бег 30 м</p>	<p>Уметь продемонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции</p>	<p>текущий</p>	<p>Подтягивание</p>
--	--	--	---	--------------------------	---	---	----------------	---------------------

			Контроль бег100м с низкого старта.	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Развитие скоростных способностей. через игру в футбол	«5» - 13,1; «4» - 13,5; «3» - 14,3	текущий	Развивать выносливость
			Развитие скоростной выносливости в беге на 400м	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра в футбол. Бег 400м	Уметь демонстрировать физические кондиции (скорост -ную выносливость).	текущий	
			Контроль бег400м	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра в	Уметь демонстрировать физ кондиции (скорост ную выносл).	текущий	



					футбол. <b>Бег 400м на результат.</b> Развитие скоростной выносливость			
			Прыжки Биохимические основы прыжков <b>Контроль бег 1000м</b>	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону <b>1000м – на результат.</b> Учебная игра в футбол.	Корректировка техники прыжка с разбега.	текущий	прыжки
			Прыжок в длину с разбега. «согнув ноги»	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Развитие силовых и координационных способностей. через игру в баскетбол.	Уметь продемонстрировать технику разбега		прыжки
			<b>контроль</b> Прыжок в длину с разбега.	Учетный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с	«5» - 460; «4» - 430; «3» - 410.		прыжки

					изменением направления по сигналу. <b>Прыжки в длину</b> с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Развитие силовых способностей. через игру в баскетбол			
			Метание гранаты. Челночный бег	Совершенствование	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 18 метров. Развитие силовых и координационных способностей. через игру в баскетбол.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Силовые упр
			<b>Контроль Челночный бег</b> Метание.	Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.	Уметь демонстрировать финальное	текущий	силовые упр

					<p>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Челночный бег – на результат.</b> Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Учебная игра в баскетбол.</p>	усилие.		
			<b>Контроль</b> Метание гранаты на результат	Учетный	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упр. Метание гранаты с полного разбега. <b>Метание гранаты на результат.</b> Учебная игра в баскетбол.</p>	«5» - «4»- «3»-		
			Выносливость в беге	Комплексный	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200— 400 м быстро + 100 медленно.</p>	Корректировка техники бега		

					Спортивные игры.			
			Переменный бег	Совершенствовани	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Выносливость в беге
			Переменный бег	Совершенствовани	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	
			Переменный бег 1500м	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору Переменный бег 1500м	«5» - 13,00; «4» - 14,00; «3» - 15,00	текущий	
			Бег на 1500 метров		ОРУ в движении.	Уметь		

					СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. Бег на 1500 метров.	демонстрировать физические кондиции	текущий	
			Выносливость в беге на 3000м	Комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	

			<b>Зач Бег на 3000 метров</b>	Учетный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. <b>Бег на 3000 метров – на результат.</b>	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Выносливость в беге
					<b>2 четверть</b>			Судейство баскетбола

		Гимнастика	ТБ Акробатические упр. Опорный прыжок	Совершенствования	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. <b>Упражнения на пресс.</b> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). ОРУ на осанку. Опорный прыжок через коня	<b>Уметь:</b> Корректировка техники выполнения упражнения	Текущий	
			<b>Контроль длинный кувырок</b> Акробатические упр. Опорный прыжок	Учетный	<b>Длинный кувырок через препятствие в 90 см.</b> Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ на осанку Развитие координационных способностей. Опорный прыжок через коня	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Текущий	
			Акробатические упр.	Совершенствования	Комбинация из	<b>Уметь:</b>	Текущий	

					<p>разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>).  Прыжки в глубину.  ОРУ с предметами.  Развитие скоростно-силовых качеств  Упражнения на гибкость</p>	<p>выполнять акробатические элементы программы в комбинации</p>		
			Акробатические упр.	Совершенствования	<p>Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>).  Прыжки в глубину.  ОРУ с предметами.  Развитие скоростно-силовых качеств  Упражнения на гибкость</p>	<p><b>Уметь:</b>  выполнять акробатические элементы программы в комбинации</p>	Текущий	Кувырки
			<b>Контроль</b> Акробатические упр.	Учетный	<p><b>Комбинация из разученных элементов</b> (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове,</i></p>	<p><b>Уметь:</b>  выполнять акробатические элементы программы в</p>	Оценка техники	Упр на гибкость



					кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств Упражнения на гибкость.	комбинации		
			ТБ Висы и упоры 6 ч	Комбинированный	Инструктаж по ТБ Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Угол в упоре. Развитие силы.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	
			<b>Контроль Подтя гивание на результат</b> Висы и упоры	<b>Контроль</b>	Повороты в движении. ОРУ на месте. Угол в упоре. Развитие силы Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; элементы на перекладине	<b>КУ Подтя гивание</b>	

					Прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов. <b>Подтягивание – на результат.</b>			
			<b>Контроль строевые упражнения</b> Висы и упоры	Контроль	<b>Строевые упражнения.</b> ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы Броски набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	<b>КУ</b> строевые приемы	
			Висы и упоры		Строевые упражнения. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине.. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	<b>Подъем переворотом</b>	Подтягивания

					упор силой, вис согнувшись. Броски набивного мяча			
			Комбинации из ранее освоенных элементов на перекладине	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов. Развитие силы СУ. Упражнения на тренажерах.	<b>Уметь:</b> выполнять элементы на перекладине	<b>Зачет</b>	Развитие силы
			Комбинации из 5 элементов на перекладине <b>Контроль Броски набивного мяча</b>	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Развитие силы. Броски набивного мяча Упражнения для мышц брюшного пресса. ОРУ на месте ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упр статического стретчинга. Прыжки через скамейку. <b>Броски набивного мяча.</b>	<b>Уметь:</b> выполнять комплекс ОФП <b>Уметь:</b> лазать по канату на время	Текущий	Упр на силу
			ТБ Техника базовых элементов аэробики		Обучение базовым и альтернативным	<b>Уметь:</b> выполнять		Упр для пресса

					<p>шагам аэробики с движениями рук.</p> <p>Анализ антропометрических показателей Основы биомеханики упражнений</p>	элементы аэробики		
			Танцевальная аэробика. Комплекс упр по коррекции нарушения осанки	Совершенствования	<p>Совершенствование музыкальной композиции, составленной индивидуально.</p> <p>Упражнения для мышц ног (выпады и махи), выполняемые стоя под музыку.</p>	<i>Уметь:</i> выполнять элементы аэробики		Фитнес-аэробика
			Комплекс упр для развитие физических качеств.	Совершенствования	<p>Совершенствование техники базовых элементов аэробики.</p> <p>Совершенствование индивидуального комплекса.</p> <p>Развитие гибкости.</p> <p>Упражнения калланетик.</p>	<i>Уметь:</i> выполнять комплекс аэробики		Комплекс упражнений
					<b>III четверть</b> <b>Баскетбол 7ч</b> <b>Волейбол 13ч</b>			Комплекс упражнений
		Спортивные	Варианты ловли и		Индивидуальные,	<i>Уметь:</i>	текущий	Комплекс

		игры	передачи мяча Контроль «Пистолет»		групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	выполнять в игре командные действия		упражнений
			Учебная игра		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять действия в нападении	текущий	
			Варианты бросков мяча с сопротивлением защитников	Совершенствование	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра. Челночный бег с кубиками.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	текущий	

			Ловля и передача мяча. <b>Штрафные броски.</b>	Совершенствование	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий	такти -ческие действия
			<b>Контроль передачи мяча в парах.</b> ТБ Ведение мяча	Совершенствование	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Индивид такт дей

					<p>Варианты ловли и передачи мяча.  Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра</p>			
			отжимание Бросок мяча	совершенствование	<p>ОРУ с мячом. СУ.  Варианты ловли и передачи мяча.  Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) –  Эстафеты.  Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и</p>	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий	Отжимание

					сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча;			
			Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча	совершенствование	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча;	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий	ПОДТЯГИВ
			ТБ при игре в волейбол. Техника игры в волейбол	совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые	Дозировка индивидуальная	текущий	Судейство



					<p>упражнения.  Перемещение в стойке волейболиста.  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).  Развитие координационных способностей.  Правила игры в волейбол.</p>			
			<p>Прием и передача мяча. Прыжки</p>	<p>Комплексный</p>	<p>ОРУ. СУ.  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.  Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений</p>	<p>текущий</p>	<p>Упр для рук</p>

					прыгучести.			
			Подача мяча.	Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. на точность попадания. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упр Дозировка индивидуальная	текущий	
			Теоретический материал		Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	ТБ Упр на пресс

			Контроль Передачи в парах снизу. Подача мяча.	Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. на точность попадания. Передача мяча в стену в движении Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Правила игры в волейб
			Передача мяча в стену в движении Прием мяча после подачи	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Техника игры в волейбол

					<p>освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.</p>			
			<p>Прием мяча после подачи Учебная игра. Контроль Упр на пресс</p>	Комплексный	<p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Спец беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная</p>	текущий	Ловля и передачи мяча

					<p>перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.</p>			
			<p><b>Контроль Прыжки через скакалку.</b> Нападающий удар.</p>	<p>Совершенствование</p>	<p>ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3, из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебн игра. Прыжки через скакалку.</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	<p>текущий</p>	<p>Прыжки через скакалку</p>

			Подъем ног в упоре сидя Нападающий удар.	Совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Правила игры в волейбол
			<b>Контроль</b> Верхняя подача мяча. Блокирование		Атакующие удары против блокирующего. по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Защита – блокирование. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре нападающ удар против блокирующего	текущий	Подъем ног в упоре сидя
			Передача мяча Техника защитных		ОРУ на развитие мышц туловища.	Корректировка	текущий	Пистолет»

			действий.	Комплексный	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая подача мяча. блок и страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	техники выполнения упражнений		
			Нападающий удар. Техника защитных действий.	Комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. блок и страховка. Защитные действия вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Нападающий удар судейство

					Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.			
			Контроль Учебная игра Тактика игры.	Комплексный	ОРУ на мышцы туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учеб игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Правила игры в волейб
	<b>4 четверть</b>							Техника игры
			ТБ Техника игры в футбол	Теоретический материал	Оказание первой помощи при занятиях физическими упражнениями.	Уметь владеть мячом в игре футбол.	текущий	Техника игры
			Персональная система защиты в футболе	комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым	Уметь владеть мячом в игре футбол.	текущий	Подъем ног в висе на



					прорывом. Нападение через центрального игрока. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.			
			Тактика игры в футбол	совершенствование	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре футбол.	текущий	
		Кроссовая подготовка	ТБ Преодоление горизонтальных препятств	совершенствование	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	ТБ
			<b>Контроль</b> Бег 1000 Развитие выносливости	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Развивать ловкость

					равномерном темпе до 25 минут.			
			Развитие выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200— 400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	Корректировка техники бега		Комплекс на дыхание.
			Бег на 2000 метров	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Переменный бег на 2000 метров – на результат. Прыжки и многоскоки.	Уметь продемонстрировать физические кондиции	текущий	ОРУ
			Переменный бег	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь продемонстрировать физические кондиции	текущий	Развитие выносливости
			Кроссовая подготовка	совершенствование	ОРУ в движении.	Уметь		Развитие

					СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.	демонстрировать физическую кондицию	текущий	выносливости
			Бег 3000 метров. Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 3000 метров – на результат.		текущий	Спец беговые упр
			Гладкий 6 -минутный бег	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь продемонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Переменный бег
			<b>Контроль</b> Бег на 100 метров Стартовый разгон	совершенствование	Комплекс общеразвивающих упр с набивным мячом Повторение ранее пройденных сторовых упр. Специальные	«5» - 13,00; 4» - 14,00; «3» - 15,00	текущий	Переменный бег

					беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Развитие скоростных способностей.		
			<b>Контроль</b> Бег на 30 метров. Высокий и низкий старт	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упр. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Переменный бег
			Высокий и низкий старт.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 м.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Переменный бег

### Система оценки планируемых результатов

№ п/п	Определен-ные способ-	Контрольное упражнение (тест)	Воз-раст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координа-ционные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,6 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносли-вость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12— 14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

**ЛИСТ ФИКСИРОВАНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ  
В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

Дата внесения изменений, дополнений	Содержание	Согласование с курирующим предмет заместителем директора (подпись, расшифровка подписи, дата)	Подпись лица, внесшего запись
