

Согласована

Зам. директора по УВР

Ю.С. Коновалова

Протокол педсовета

№ 5 от 25 августа 2020 года

Утверждена

Директор средней школы 12

Л.Г.Лакшина



приказ № 149 от 01.09.2020 года

Департамент образования министерства образования Тульской области

Комитет по образованию администрации МО Щекинский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №12»

Рабочая программа

По предмету «Физическая культура» в 11 классе

Учитель: **Аносова Т.А.**

2020-2021 уч.год

### **Пояснительная записка**

Программа по физической культуре для 11 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2016);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре 1-11классы. - М.: Просвещение, 2015 год);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2015):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Рабочая программа рассчитана на 105 часов из расчёта 3 часа в неделю на 1 год обучения.

### **Цели и задачи учебного предмета**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель школьного образования по физической культуре** — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

#### **задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

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

### **Общая характеристика учебного предмета, курса**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

В 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889 для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

### **Содержание курса**

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов.

### **Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание учебной программы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Легкая атлетика	36
3	Спортивные игры	24
4	Гимнастика с элементами акробатики	22
5	Лыжная подготовка	23
	<b>Итого:</b>	<b>105</b>

## **Базовая часть содержания программного материала**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

### ***Основы знаний о физической культуре, умения и навыки:***

- *Социокультурные основы.*

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизни, труду и защите Отечества.

- *Психолого-педагогические основы.*

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные виды и формы физических упражнений. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Основы организации и проведения соревнований по видам спорта.

- *Медико-биологические основы.*

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий физическими упражнениями. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

### ***Закрепление и совершенствование навыков закаливания:***

- воздушные ванны;
- солнечные ванны;
- водные процедуры.

### ***Закрепление и совершенствование приёмов самоконтроля:***

- Ведение дневника самоконтроля с определением самочувствия, работоспособности, сна, аппетита, антропометрических и физиологических показателей.
- Приёмы самоконтроля физических нагрузок.
- Самоконтроль над уровнем физической подготовленности.

### ***Закрепление и совершенствование приёмов саморегуляции:***

- аутогенная тренировка;
- идеомоторные упражнения.

## **Спортивные игры**

Терминология избранной игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание

нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

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**

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.

### **Лыжная подготовка**

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей,



имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

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

		дине из виса лежа, кол-во раз (девушк и)							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### **Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями**

#### **ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:** проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения в соответствии с контрольными нормативами, утверждёнными директором школы (приложение №1).

**ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках .

В школе введена система домашних заданий. Проверка домашних заданий проводится в конце каждой четверти с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения в соответствии с нормативами домашних заданий, утверждёнными директором школы.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п. Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Отметку «5» ставится, если: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметку «4» ставится, если: двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметку «3» ставится, если: двигательное действие выполнена основном правильно, но допущены одна или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Отметку «2» ставится, если: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Мелкой ошибкой считается искажение второстепенных элементов, не влияющих на результат действия. Грубыми – пропуски основных элементов, нарушение согласованности движений.

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

### Учебные нормативы

№	Упражнение	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 100 метров	14,2	14,9	15,5	16,0	16,5	17,0
2	Метание гранаты 500 г. (дев.), 700г. (юноши)	38	32	26	23	18	12
3	Прыжок в длину с разбега	460	420	370	380	340	310
4	Бег 2000 м, мин				10.00	11.30	12.30
5	Бег 3000 метров, мин.	15.00	16.00	17.00			
6	Прыжок в длину с места, см	240	220	200	205	195	180
7	Лыжные гонки 1 км				5.30	6.00	6.30
	Лыжные гонки 2 км	10.00	11.00	12.00	11.00	12.00	13.00
	Лыжные гонки 3 км	15.00	16.00	17.00	18.30	19.00	20.00
	Лыжные гонки 5 км	27.00	29.00	31.00	34.00	35.00	37.00
8	Бег 30 метров	4,6	4,8	5,1	5,0	5,2	5,4
9	Прыжки через скакалку за 1 мин	140	130	120	140	130	120
10	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.				22	17	13
11	Гимнастический мост				8	4	1
12	Подтягивание из виса	12	10	8			
13	Подъем переворотом	4	3	2			
14	Челночный бег 5X20	20,2	22,0	25,0	21,5	23,0	26,0
15	Кросс 1000 м.	3.30	3.40	3.55			



## Календарно-тематическое планирование 11 класс

### I четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Виды контроля	Примечание
<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>					
		<p><b>Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.</b>                      Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м.                      Финиширование.                      Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.</p>	<p><b>Знать</b>                      инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.</p> <p><b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м</p>		Бег, прыжки, наклоны
		<p>Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м.                      Финиширование.                      Эстафетный бег.                      Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p><b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м</p>		Бег, прыжки, наклоны
		<p>Низкий старт 100 м.                      Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м.                      Финиширование.                      Эстафетный бег.                      Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <b>Тест челночный бег 3 x 10 м.</b></p>	<p><b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м</p>	Тестирование	Бег, прыжки, наклоны
		<p>Низкий старт 100 м. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 100 м.                      Финиширование. <b>Бег на результат 30 м.</b>                      Эстафетный бег.</p>	<p><b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м</p>	Учебный норматив	Бег, прыжки, наклоны

		<b>Бег на результат 100 м.</b> Эстафетный бег.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м	Учебный норматив	Бег, прыжки, наклоны
		Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. <b>Развитие выносливости в беге 1000м.</b>	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м	Учебный норматив	Наклоны на гибкость
		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Тест развитие гибкости.</b>	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Тестирование	Прыжки в длину с места
		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Многоскоки. <b>Тест подтягивание.</b>	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Тестирование	Подтягивание на перекладине
		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых и координационных способностей, прыгучести. <b>Тест прыжки в длину с места.</b>	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Тестирование	Прыжки на скакалке
		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега		Поднимание туловища
		Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-	<b>Уметь</b> метать гранату из различных		Метание, бег.

		силовых качеств.	положений в цель и на дальность		
		Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Метание, бег.
		Метание гранаты на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Наклоны на гибкость
		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости в беге на средние дистанции. Метание гранаты с разбега на дальность. Выполнение лёгкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности.	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Наклоны на гибкость
		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на средние дистанции.	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Наклоны на гибкость
<b>Спортивные игры (12 ч)</b>					
		Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Терминология	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).		Прыжки на скакалке (девочки - 120 раз, мальчики - 90 раз).



		игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.			
		Комплекс упражнений в движении. 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).	<b>Уметь</b> выполнять различные варианты передачи и ловли мяча.		Прыжки на скакалке (девочки - 120 раз, мальчики - 90 раз).
		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, 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).	<b>Уметь</b> выполнять различные варианты передачи и ловли мяча.		Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки
		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопр. и с сопр. защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.		Подтягивание на перекладине - (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)
		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические		Сгибание и разгибание рук (девочки - 15 раз, мальчики 25

	<p>ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра</p>	<p>приёмы.</p>		<p>раз)</p>
	<p>ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра.</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.</p>		<p>Прыжки в длину с места (6-8 попыток)</p>
	<p>ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра.</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.</p>		<p>Прыжки на скакалке</p>
	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.</p>		<p>Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)</p>

	защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.			
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.		
	Комплекс ОРУ. Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс ОРУ на дыхание. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.		
	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.		
	Добивание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы		

## II четверть

Дата	№ урока	Название разделов, тем уроков	Характеристика деятельности обучающихся	Виды контроля	Примечание
<b>Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)</b>					
		<p><b>Техника безопасности на уроках гимнастики.</b>                      Повороты в движении.                      Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Вис углом. Развитие гибкости и координации.</p>	<p><b>Уметь</b>                      выполнять элементы на перекладине, выполнять строевые упражнения, демонстрировать комплекс упражнений на гибкость</p>		
		<p>Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Вис углом. Развитие гибкости и координации                      Подтягивание на перекладине.</p>	<p><b>Уметь</b>                      выполнять элементы на перекладине, выполнять строевые упражнения</p>		

		Развитие силы.			
		Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись Вис углом. Развитие гибкости и координации. Подтягивание на перекладине.	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения		
		Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	<b>Уметь</b> демонстрировать метание набивного мяча из – за головы.		
		Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы.		

		перекладине.			
		Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы.		
		Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Поворот боком. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Прыжок в глубину.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы.		
		ОРУ. Комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений из стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	<b>Уметь</b> демонстрировать комплекс акробатических упражнений.		
		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши –	<b>Уметь</b> демонстрировать комплекс упражнений в висах и упорах.		

		<p>перекладина средняя- подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад.</p> <p>Девушки – низкая перекладина- вскок на нижнюю жердь хватом сверху, оборот вперед, соскок прогнувшись.</p> <p>Комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p>Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.</p>			
		<p>ОРУ на осанку.</p> <p>Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки).</p> <p>Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.</p> <p>Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке/</p>	<p><b>Уметь</b> демонстрировать метание набивного мяча из – за головы.</p>	Учебный материал	
		<p>Общеразвивающие упражнения на осанку.</p> <p>Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки).</p> <p>Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между</p>	<p><b>Уметь</b> демонстрировать метание набивного мяча из – за головы.</p>		

		ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.			
		Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	<b>Уметь</b> демонстрировать прыжки через гимнастическую скакалку.		
		Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок .бокком.	<b>Уметь</b> демонстрировать опорные прыжки.	Учебный норматив	
	41	Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	<b>Уметь</b> демонстрировать опорные прыжки.		



		Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.			
		Опорный прыжок. : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		
		Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		
		Акробатическая связка -комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Учебный норматив	

		углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей. Опорный прыжок.			
		Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов		
		Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов		
		Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (козь в ширину, высота 110 см.) прыжок .боком.	Уметь выполнять комбинацию на 32 счёта ,опорный прыжок через коня, козла.		
		Комбинация на 32 счёта. Упражнения в равновесии. Подтягивание в висячем положении, в висячем положении лёжа. Развитие координационных способностей. Ритмическая гимнастика.	Уметь выполнять комбинацию на 32 счёта ,опорный прыжок через коня, козла.	Учебный норматив	

### III четверть

№ урока	Дата	Название разделов, тем уроков	Характеристика деятельности обучающихся	Виды контроля	Примечание
<b>Лыжная подготовка (21 ч)</b>					
		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевая подготовка с лыжами в руках. правила проведения самостоятельных занятий. Способы передвижения на лыжах. Передвижение п\п 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы с лыжами в руках, знать способы передвижения на лыжах.		
		ТБ на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение попеременным 2-х шажным ходом от 1200м до 2,700м. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> перемещаться п/п 2-х шажным ходом по пересеченной местности с различной скоростью.		
		Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый	<b>Уметь</b> выполнять стартовый вариант 1вр 1ш - го хода. Знать особенности физической подготовки		

		варианты. Техника перемещения. Развитие координации, выносливости. Эстафеты.	лыжника		
		Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	<b>Уметь</b> выполнять согласованные движения рук при перемещении изучаемыми способами		
		Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Т/безопасности при перемещении по дистанции. Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	<b>Уметь</b> выполнять согласованные движения рук при перемещении изучаемыми способами		
		Подъем в гору скользящим шагом Т/Б при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б при преодолении подъема.	<b>Уметь</b> выполнять спуски в различных стойках, подъем в гору скользящим шагом	Учебный норматив	
		Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б при преодолении подъема.	<b>Уметь</b> выполнять спуски в различных стойках, подъем в гору скользящим шагом		
		Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление	<b>Уметь</b> преодолевать естественные препятствия,		

		бугров и впадин при преодолении дистанции. Т/Б при прохождении дистанции	<b>знать</b> основные элементы тактики в лыжных гонках.		
		Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. Т/Б при прохождении дистанции	<b>Уметь</b> преодолевать естественные препятствия, <b>знать</b> основные элементы тактики в лыжных гонках.		
		Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	<b>Уметь</b> выполнять повороты и торможения при спуске с склонов, проходить дистанцию до 3000м		
		Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	<b>Уметь</b> выполнять повороты и торможения при спуске с склонов, проходить дистанцию до 3000м	Учебный норматив	
		Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500м	<b>Уметь</b> перемещаться коньковым ходом. проходить дистанцию до 3500м		
		Повторение ранее изученного материала.	<b>Уметь</b> перемещаться коньковым ходом. проходить		

		Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500м	ь дистанцию до 3500м		
		Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Уметь переходить с хода на ход; преодолевать дистанцию по самочувствию		
		Передвижение изученными способами по 200-300м от 2000м до 4000 м по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Уметь переходить с хода на ход; преодолевать дистанцию по самочувствию		
		Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Уметь переходить с хода на ход; преодолевать дистанцию по самочувствию		
		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	<b>Уметь</b> передвигаться с переменной скоростью до 8км	Учебный норматив	

		Досдача контрольных упражнений по технике лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений. Прохождение дистанции 5 км( ю),4 км (д) с переменной скоростью.	<b>Уметь</b> передвигаться с переменной скоростью до 8 км		
		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий.Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	<b>Уметь</b> передвигаться с переменной скоростью до 5-6 км		
		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий.Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	<b>Уметь</b> передвигаться с переменной скоростью до 8км	Учебный норматив	
		Урок -соревнование. Прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км.	<b>Уметь</b> передвигаться с соревновательной скоростью.		
		<b>Спортивные игры (12ч)</b>			
		Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке,		Прыжки на скакалке (девочки - 120 раз, мальчики - 90 раз).

	<p>техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.</p>	<p>остановка, повороты).</p>		
	<p>Комплекс упражнений в движении. 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).</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять различные варианты передачи и ловли мяча.</p>		
	<p>Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять различные варианты передачи и ловли мяча.</p>		



		от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).			
		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопр. и с сопр. защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.		
		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.		
		ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.		

		игра.		
		ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.	
77		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.	
		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват,	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.	

		накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.			
		Комплекс ОРУ. Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс ОРУ на дыхание. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.		Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)
		ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.		Подтягивание на перекладине (мальчики - 10 раз, девочки в висе лежа - 10 раз)
		Добивание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы		Сгибание и разгибание рук (девочки – 15 раз, мальчики 22 раза). Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.

#### IV четверть

№ урока	Дата	Название разделов, тем уроков	Характеристика деятельности обучающихся	Виды контроля	Примечание
<b>Лёгкая атлетика (20 ч)</b>					

		<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.</b> Специальные прыжковые упражнения.	<b>Знать ТБ на уроках легкой атлетики.</b> <b>Уметь</b> продемонстрировать специальные беговые упражнения для прыжках в высоту.		
		Специальные прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку	<b>Уметь</b> продемонстрировать разбег и отталкивание в прыжках		
		Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь</b> подобрать индивидуальный разбег в прыжках в высоту.		
		Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.	<b>Уметь</b> продемонстрировать переход через планку и приземление.		
		Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.	<b>Уметь</b> продемонстрировать переход через планку и приземление.		
		<b>Техника безопасности на уроках лёгкой</b>	<b>Знать инструктаж по ТБ на уроках</b>		

		<b>атлетики.</b> Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>лёгкой атлетики.</b> <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м		
		Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м		
		Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <b>Тест челночный бег 3 x 10 м.</b>	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м	Тестирование	
		Низкий старт 100 м. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 100 м. Финиширование. <b>Бег на результат 30 м.</b> Эстафетный бег.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м	Учебный норматив	
		<b>Бег на результат 100 м.</b> Эстафетный бег.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м	Учебный норматив	
		Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. <b>Развитие</b>	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной	Учебный	

		<b>ВЫНОСЛИВОСТИ В беге 1000м.</b>	скоростью 100 м	норматив	
		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Тест развитие гибкости.</b>	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Тестирование	
		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых и координационных способностей, прыгучести. Тест <b>прыжки в длину с места.</b>	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Тестирование	
		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега		
		Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега		
		Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность		
	98	Метание гранаты из	<b>Уметь</b> метать		

		разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	гранату из различных положений в цель и на дальность		
		Метание гранаты на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность		
		Метание гранаты на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, метать гранату из различных положений в цель и на дальность		
		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости в беге на средние дистанции. Метание гранаты с разбега на дальность. Выполнение лёгкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности.	<b>Уметь</b> преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия.		
	102	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости в беге на средние	<b>Уметь</b> преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия.	Учебный норматив	

		дистанции. Выполнение лёгкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности. <b>Бег на результат 300м.</b>			
--	--	---	--	--	--

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование материально-методического обеспечения</b>	<b>Количество</b>
1.	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b> 1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-11класс. 2. Рабочие программы по физической культуре. «Просвещение», 2015г 3. Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха. В.И.Лях. Физическая культура. 9-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. 4. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. 5. Методические издания по физической культуре для учителей: журнал «Физическая культура в школе», журнал «Спорт в школе», научно-методический журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»	1 1
2.	<b>Учебно-практическое оборудование</b> Стенка гимнастическая. Скамейка гимнастическая жесткая. Мячи. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч пластиковый (алюминевый) детский. Рулетка измерительная.	8 8 22 30 16 10 12 2
3.	<b>Экранно-звуковые пособия</b> Аудиозаписи	Музыкальные диски для проведения занятий под музыку и спортивных праздников
4.	<b>Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок</b>	1



