

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
п.г.т. ПЕТРА ДУБРАВА муниципального района Волжский Самарской области
443546, Самарская область, Волжский р-он, п.Петра-Дубрава, ул.Физкультурная,д.6
телефон 202148(факс)

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол
№ 1 от 29.08 2017г.
Руководитель МО Изотова Л.П.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
К.Ю. Персиянцева
«31» августа 2017г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ
п.г.т. Петра Дубрава
Приказ
№ 230 от 31.08 2017г.
Барышова И.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА И
ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ

ПРЕДМЕТ: физическая культура

КЛАСС: 11 класс

СОСТАВИТЕЛЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ: учитель физической культуры Галаев Алексей Владимирович (стаж 4 лет)

ПРОГРАММА, на основе которой составлена рабочая программа:
В.И.Лях и А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. - М.: Просвещение, 2012г.

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 3 часа в неделю (всего 102 часов)

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО УЧЕБНОМУ ПЛАНУ: 3 час в неделю (всего 102 часа)

УЧЕБНИК: В.И.Лях. Физическая культура 10-11 класс. – М.: Просвещение, 2013

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ: Физическая культура 10 -11 классы. Методическое пособие. Базовый уровень. В. И. Лях, А. А. Зданевич – М.: Просвещение, 2011.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

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

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать 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.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X(ю.)	XI(ю.)	X(д.)	XI(д.)
1	Базовая часть	63	63	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
2	Вариативная часть	39	39	39	39
2.1	Баскетбол	21	21	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
	Итого	102	102	102	102

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

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. 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.

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. 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.

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

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. 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.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. 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.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

Физическая	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м,	14,3 5,0	17,5 5,4

Окончание табл.

1	2	3	4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	—
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег (5 ч)	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Учетный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Юн. «5»-13,5 с; «4»-14,0 с; «3»- 14,3 с	Дев. «5»-17,0 с; «4»-17,5 с; «3»-18,0 с.	Комплекс 1	
Прыжок в длину (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Учетный	Прыжок в длину на результат.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Юн.: «5»-450 см «4»- 420см «3» -410см	Дев.: «5» - 400 см «4» - 370 см «3» - 340 см	Комплекс 1	

Метание мяча и гранаты (3ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий		Комплекс 1		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. Челночный бег. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий		Комплекс 1		
	Учетный	Метание гранаты на дальность.	Уметь: метать гранату на дальность	Юн.: «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м	Дев.: «5» - 22 м; «4» - 18 м; «3» - 14 м	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка (10 ч)								
Бег по пересеченной местности (10 ч)	Комплексный	Бег (юн.:20 мин; дев.:15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий		Комплекс 1		
	Комплексный							
	Совершенствования	Бег (юн.:22 мин; дев.:16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры (футбол).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий		Комплекс 1		
	Совершенствования							
	Совершенствования	Бег (юн.:23 мин, дев.:17 мин). Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий		Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (юн.:23 мин, дев.:18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег в гору. Спортивные игры (футбол).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий		Комплекс 1		
	Совершенствования							
Совершенствования	Бег (юн.:23 мин дев.: 19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег в гору. Спортивные игры (футбол).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий		Комплекс 1			

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Бег (<i>юн.:23 мин дев: 19 мин</i>) Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег в гору. Спортивные игры (<i>футбол</i>).	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 25 мин</i>); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег (<i>юн.:3000 м, дев: 2000 м</i>) на результат.	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 25 мин</i>); преодолевать препятствия	Юн.: «5»- 13,50мин «4»-14,50мин; «3» -15,50мин	Дев.: «5»-10,30мин «4»-11,30мин «3»-12,30мин	Комплекс 1	
Гимнастика (18 ч)							
Висы и упоры (9 ч)	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Подтягивания на перекладине.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивания на перекладине.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивания на перекладине.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с предметами. Подтягивания на перекладине.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с предметами.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Лазание по канату.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату	Подтяг. Юн: «5» - 11 р.; «4»-9р.; «3»-7р. Лазание: «5» -11с; «4»- 13 с; «3» - 15 с.	Дев.: «5»-18р «4»-15р «3»-13р Лазание: <i>Оценка техники выполнения упражнений</i>	Комплекс 2	
Акробатические упражнения. Опорный прыжок (9 ч)	Совершенствования	<u>Юноши:</u> длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	<u>Девушки:</u> Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок					
	Совершенствования	Длинный кувырок. Стойка на руках (<i>юноши</i>), стойка на лопатках (<i>девушки</i>) Кувырок назад из стойки на руках (<i>юноши</i>). Кувырок назад (<i>девушки</i>)	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	<u>Юноши:</u> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. <u>Девушки:</u> Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Стоя на коленях, наклон назад.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов . Прыжки в глубину. Опорный прыжок через козла.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов Опорный прыжок через козла.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Комплекс 2		
Спортивные игры (9 ч)							
Волейбол (4 ч)	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		

Баскетбол (5ч)	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х3). Учебная игра.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 1 х 2).	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 1 х 2).	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча	Комплекс 3		
Лыжная подготовка (18 ч)							
	Изучение нового материала	ТБ на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.	<i>Уметь</i> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствование	Согласование движений рук и ног. Переход с одновременных ходов на попеременные.	<i>Уметь</i> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствование					Комплекс 4	
	Обучающий Совершенствование	Переход с одновременных ходов на попеременные. Спуск в низкой стойке.	<i>Уметь</i> выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплекс 4		

Обучающий Совершенствование.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Спуск в низкой стойке. Преодоление подъёмов и препятствий.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Ком-плекс 4		
Совершенствование	Переход с одновременных ходов на попеременные. Спуск в низкой стойке. Преодоление подъёмов и препятствий.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Ком-плекс 4		
Совершенствование	Особенности физической подготовки лыжника. Переход с одновременных ходов на попеременные. Спуск в низкой стойке. Преодоление подъёмов и препятствий.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Ком-плекс 4		
Обучающий Совершенствование	Коньковый ход без палок. Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Ком-плекс 4		
Обучающий Совершенствование	Коньковый ход без палок. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Ком-плекс 4		
Комбинированный Контрольный	Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3-5 км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику выполнения	Ком-плекс 4		
Комбинированный	Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3-5 км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах				
Комбинированный Контрольный	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход)	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Юноши «5» - 26.00; «4» - 27.30; «3» - 29.30;	Девушки «5» - 16.30; «4» - 17.00; «3» - 18.00;	Ком-плекс 4	
Комбинированный	Прохождение дистанции 3-5 км коньковым ходом	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах			Ком-плекс 4	
Комбинированный	Прохождение дистанции 3-5 км коньковым ходом	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах			Ком-плекс 4	
Контрольный	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход)	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Юноши «5» - 23.00; «4» - 24.00; «3» - 25.30;	Девушки «5» - 15.30; «4»-16.00; «3»-17.30;	Ком-плекс 4	

	Комбинированный	Переход с одновременных ходов на попеременные. Лыжная эстафета.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах				
	Комбинированный	Переход с одновременных ходов на попеременные. Лыжная эстафета.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах				
	Контрольный	Лыжная эстафета.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику выполнения.	Комплекс 4		
Спортивные игры (24 ч)							
Волейбол (12 ч)	Комплексный	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 5		
	Совершенствования	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча	Комплекс 5		
	Совершенствования	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 5		
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 5		
	Совершенствования	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 5		
	Совершенствования	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара	Комплекс 5		

	Комплексный	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 5		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 5		
	Совершенствования	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 5		
	Совершенствования						
	Совершенствования	. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники и тактики игры	Комплекс 5		
Баскетбол (12ч)	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными. Быстрый прорыв (2х1).	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		

Комплексный	Передача мяча различными способами. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (3x2)	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 5		
Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 x 1 x 2).	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 5		
Комбинированный	Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2).	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча	Комплекс 5		
Совершенствования	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 5		
Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 5		
Совершенствования	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>).	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 5		
Совершенствования	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке	Комплекс 5		
Совершенствования	Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Штрафной бросок.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 5		

	Совершенствования	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Штрафной бросок.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 5		
	Совершенствования	Штрафной бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 5		
Кроссовая подготовка (8 ч)							
Бег по пересеченной местности (8 ч)	Совершенствования	Бег (22 мин-юн., 15 мин-дев.). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (23 мин-юн., 16 мин-дев.). Преодоление горизонтальных препятствий.. Бег под гору. Спортивные игры (футбол).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (23 мин-юн., 16 мин-дев.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бег (23 мин-юн., 16 мин-дев.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Учетный	Бег (3000 м-юноши, 2000м - девушки) на результат. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Юноши: «5»-13,50мин; «4»-14,50мин; «3»-15,50 мин	Девушки: «5»-10,30мин «4»-11,30мин «3»-12,30мин	Комплекс 1	
Учетный							
Легкая атлетика (10 ч)							

Спринтер-ский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Челночный бег.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		Ком-плекс 4		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м).	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий			Ком-плекс 4	
	Комплексный	Финиширование. Челночный бег.						
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Бег 100 м	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Юноши «5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3» - 14,3 с.	Девушки «5»- 16,5 с; «4»- 17,5 с; «3»- 18,5 с.	Ком-плекс 4		
Метание мяча и гранаты (3ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий		Ком-плекс 4		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. Челночный бег. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий		Ком-плекс 4		
	Комплексный	Метание гранаты на дальность.	Уметь: метать гранату на дальность	Юноши «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м	Девушки «5» - 22 м; «4» - 18 м; «3»- 16 м	Ком-плекс 4		
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий		Ком-плекс 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий		Ком-плекс 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Оценка техники		Ком-плекс 4		