

к приказу МАОУ Омутинская СОШ №2
75/01 од от «29» августа 2018г.
Приложение

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Омутинская средняя общеобразовательная школа № 2

Рабочая программа
по физической культуре (10-11 классы)
на 2018-2019 учебный год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ
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. Лях, А.А. Зданевич (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.: учебник для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В.И. Ляха. М.: Посвящение, 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 (кроссовая подготовка заменяется лыжной). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и лыжной подготовке. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Распределение программного материала зависит от муниципального и регионального календаря о спортивно – массовых мероприятиях, что связано с подготовкой школьных сборных команд по видам спорта. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

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

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

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 дифференцирования зачет.

Оценка знаний, умений и навыков учащихся по учебным предметам

Оценка технической (или двигательной) подготовленности школьников:

«5»	Двигательное действие выполнено правильно, точно, уверенно и легко.
«4»	Движение выполнено в целом правильно, но допущено до двух незначительных ошибок, ведущих к неточному исполнению упражнения (наблюдается некоторая скованность движений).
«3»	Наличие одной грубой ошибки, ведущей к искажению основы техники движения, или трех незначительных ошибок, способствующих неточному выполнению данного движения.

«2»	Двигательное действие выполнено с существенными искажениями техники движения, неправильно и неуверенно.
-----	---

Оценка теоретической подготовленности учащихся:

«5»	Понимание, прежде всего, сущности изучаемого материала, логичное его изложения с использованием конкретных примеров из физкультурной практики.
«4»	В ответе содержатся небольшие неточности и ошибок при понимании в целом сущности изучаемого материала.
«3»	Искажение сущности изучаемого предмета, отсутствие логической последовательности, неумение использовать знания в практике.
«2»	Непонимание сущности изучаемого материала, отсюда плохое знание теоретического материала в целом.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

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

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Профильный уровень:

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

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
- освоение знаний о физической культуре; ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, ее роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X(ю.)	X1(ю.)	X(д.)	X1(д.)
1	Базовая часть	63	63	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	7	21	7
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	14	21	14
1.4	Легкая атлетика	21	23	21	23
2	Вариативная часть	39	24	39	24
2.1	Баскетбол	21	8	21	21
2.2	Лыжная подготовка	18	16	18	18
	Итого	102	68	102	68

I. 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 движение и физкультурно – массовое движение.

11 класс. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

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

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ; ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ.

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.

Понятия 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 в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации, массажа и самомассажа, банные процедуры.

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

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

1.4. Приемы саморегуляции.

10 – 11 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10 – 11 класс. Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в баскетболе. Терминология баскетбола. Правила соревнований. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психологические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Судейство соревнований.

1.6. Волейбол.

10 – 11 класс. Совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в волейболе. Терминология волейбола. Правила соревнований. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психологические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом. Судейство соревнований.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10 – 11 класс. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности на уроках гимнастики. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10 – 11 класс. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, средние и длинные дистанции, прыжка в длину и высоту с разбега. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

1.9. Лыжная подготовка.

10 – 11 класс. Совершенствование техники основных способов передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Терминология лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100м,с.	14,3	17,5
	Бег 30м,с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество	10	-
	Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжки 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 и 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 любым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие 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 30.08.2010г.);
- 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.

Календарно-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 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 (8 ч)							
Спринтерский бег (3 ч). Знание основ физической культуры, истории Олимпийских игр.	Вводный 1.	Инструктаж ТБ № 17. Низкий старт до 40 м, стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствование 2	Низкий старт и стартовый разгон. Бег на отрезках. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. с/и лапта. Легкая атлетика в Олимпийских играх.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный 3	Бег 30, 100 м на результат. Эстафетный бег. с/и лапта. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м	«5» – 13.5 с. «4» - 14.0 с. «3» - 14.3 с.	Комплекс 1		
Прыжки в длину (3 ч)	Изучение нового материала 4	Прыжок в длину, способом прогнувшись с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. . Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры	Уметь прыгать в длину с разбега.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный 5						

		личности.					
	Учетный 6	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в длину с разбега.	«5» – 450 см «4» - 420 см «3» - 410 см	Комплекс 1		
Метание мяча и гранаты (2ч)	Комплексный 7	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ № 17. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.	Уметь метать мяч на дальность с разбега .	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный 8	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь метать гранату на дальность.	«5» - 32 м, «4» - 28 м, «3» - 26 м	Комплекс 1		
Спортивные игры (30ч)							
Волейбол (12 ч) Знание основ физической культуры, истории Олимпийских игр.	Комплексный 9	Инструктаж № 20. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя снизу. Нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координации. Техника безопасности при занятиях волейболом.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствование 10	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя снизу. Нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координации. Правила соревнований. Волейбол в Олимпийских играх.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствование 11						
	Совершенствование 12	Комбинации из перемещений и остановок. Верхняя передача в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Нападающий удар через сетку.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи	Комплекс 3		
	Совершенствование 13						

	Вование 13	Учебная игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координации и двигательных качеств. . Современное Олимпийское движение и физкультурно – массовое движение.		мяча двумя сверху и снизу			
	Комплексный 14	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя и нижняя передача . Прием мяча от сетки. Нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Подача и прием мяча в зону 3. учебная игра в нападении через 4-ю зону. Развитие координации и двигательных качеств. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствование 15						
	Совершенствование 16	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя и нижняя передача . Прием мяча от сетки. Нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Подача и прием мяча в зону 3. учебная игра в нападении через 4-ю зону. Развитие координации, скоростно-силовых и двигательных качеств. Организация и проведение соревнований	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча	Комплекс 3		
	Совершенствование 17						
Баскетбол (18 ч) Знание основ физической	Комплексный 18	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя и нижняя передача в тройках. Нападающий удар через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи в зону 3. Учебная игра. Развитие координации скоростно-силовых и двигательных качеств. Судейство соревнований.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара	Комплекс 3		
	Совершенствование 19						
	Совершенствование 20						
	Совершенствование 21	Инструктаж № 21. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв 2х1. развитие скоростных качеств. Техника безопасности при занятиях баскетболом.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		

культуры, истории Олимпийских игр.	Совершенство- вание 22						
	Комплексный 23	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв 3х2. Развитие скоростных качеств. Терминология баскетбола. Правила соревнований.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство- вание 24						
	Комплексный 25	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. Зонная защита 2х3. Развитие скоростных качеств. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Техника ведения мяча	Комплекс 3		
	Совершенство- вание 26						
	Комплексный 27	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. Зонная защита 3х2. Развитие скоростных качеств. Организация и проведение соревнований.	Уметь выполнять в игре или в Игровой ситуации тактико-Технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство- вание 28						
	Совершенство- вание 29	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. Зонная защита 2х1х2. Развитие скоростных качеств. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Техника передачи мяча	Комплекс 3		
	Совершенство- вание 30						
	Совершенство- вание 31	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Техника бросков в прыжке.	Комплекс 3		
	Совершенство- вание 32						

	Комплексный 33	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Судейство соревнований.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3			
	Совершенствование 34							
	Комбинированный 35							
	Совершенствование 36	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска.	Комплекс 3			
	Совершенствование 37							
	Учётный 38							
Лыжная подготовка (9 ч)								
Освоение техники лыжных ходов. Знание основ физической культуры, истории Олимпийских игр.	Комплексный 39	Инструктаж по ТБ № 19. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов. попеременного 2-шажного хода, одновременного бесшажного хода. Пройти дистанцию 2 км в среднем темпе. Развитие выносливости. . Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах в соответствии с рельефом лыжни. Проходить дистанцию 5 км.	Текущий	Катание на лыжах			
	Совершест- зование 40							
		Совершенствование 41	На учебной лыже совершенствовать технику лыжных ходов и перехода с одного хода на другой. Техника одновременного 1-шажного и попеременного 2-шаж. ходов. Совершенствовать технику преодоления подъемов и препятствий. Пройти дистанцию до 3-4 км. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры. Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке.	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах в соответствии с рельефом лыжни. Проходить дистанцию 5 км.	Техника однове- нных ходов.	Катание на лыжах		
		Совершенст-	Зачет по технике перехода с одновременного хода на	Уметь применять изученные	Техника	Катание на		

	ование 42	попеременный. Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой, спуски и подъемы при прохождении дистанции 3-5 км со средней скоростью. Развитие выносливости. Игры. Терминология лыжной подготовки.. Аутогенная тренировка.	способы передвижения на лыжах в соответствии с рельефом лыжни. Проходить дистанцию 5 км.	попеременного 2 шажного хода.	лыжах		
	Совершенствование 43	Совершенствование техники изученных ходов с переходом с одного хода на другой на дистанции до 6 км. Развитие координационных способностей.	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах в соответствии с рельефом лыжни.	Переходы с одного хода на другой.	Катание На лыжах		
		Совершенствование техники одновременных ходов на учебной лыжне. Прохождение отрезков на скорость 3 р. по 500 м . Техника преодоление склонов. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах в соответствии с рельефом лыжни. Проходить дистанцию 5 км.	Спуски со склона с поворотом	Катание на лыжах		
	Совершенствование 44	Совершенствование техники попеременного 2 шажного хода (коньковый) на учебной лыжне. Прохождение отрезков на скорость 2-3 р. по 500 м . Техника преодоление склонов. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах в соответствии с рельефом лыжни. Проходить дистанцию 5 км.	Спуски со склона с торможением	Катание на лыжах		
	Совершенствование 45	Совершенствование техники изученных ходов с переходом с одного хода на другой на дистанции 5-6 км. Развитие выносливости. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах в соответствии с рельефом лыжни. Проходить дистанцию 5 км.	Текущий	Катание на лыжах		
	Учетный 46	Контрольный урок – прохождение дистанции 5 км . Прием у задолжников зачетов по технике ходов. Игры по выбору. Развитие выносливости.	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах в соответствии с рельефом лыжни. Проходить дистанцию 5 км.	«5»27.00мин «4»29.00мин «3»31.00мин	Катание на лыжах		
	Учетный 47	Техника преодоления подъемов и препятствий. Игры на склоне.	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах в соответствии с рельефом лыжни.	.спуски со склонов с поворотом, торможением	Катание на лыжах		

Гимнастика (12 ч)								
Висы и упоры. (7 ч) На знание основ физической культуры, истории Олимпийских игр.	Комбинированный 48	Инструктаж по ТБ № 23. ОРУ на месте. Повороты в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Техника безопасности на уроках гимнастики. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями.	Уметь выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствование 49							
	Совершенствование 50	Повороты в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствование 51	Повороты в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 8 в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.	Уметь выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствование 52							
	Совершенствование 53	Повороты в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 8 в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи ног на скорость. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине.	Текущий	Комплекс 2			
	Учетный 54	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине.	«5» - 11 р. «4» - 9 р. «3» - 7 р.	Комплекс 2			
	Лазание 6 м «5» - 11с. «4» - 13с. «3» - 15с.							
Акробатика. Опорный прыжок. (5 ч)	Совершенствование 55	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок вперед из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствование 56							
			Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок вперед из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координации и силы.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенствование 57	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование 58	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный 59	Комбинация из изученных элементов. Опорный прыжок через коня.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Оценка комбинации из 5 элементов	Комплекс 2		
Легкая атлетика (9 ч)							
Прыжок в высоту. (3 ч) На знание основ Физической Культуры, истории Олимпийских Игр.	Комплексный 60	Инструктаж ТБ № 29. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег 3х10 м. развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный 61	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег 3х10 м. развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный 62	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег 3х10 м. развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.	Текущий	Комплекс 4		
Спринтерский бег. (3 ч)	Комплексный 63	ТБ № 17. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции 60-80 м. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный 64	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции 60-80 м. финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м.	Текущий	Комплекс 4		

		Помощь в судействе.					
	Учетный 65	Бег 30 и 100 м на результат. Игры по выбору.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м.	«5» - 13.5 с. «4» - 14. 0 с. «3» - 14. 5 с.	Комплекс 4		
Метание мяча и гранаты. (3 ч)	Комплексный 66	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры по выбору.	Уметь метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный 67	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике. Рекорды. Игры.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный 68	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкой атлетики. Игры по выбору.	Уметь метать гранату на дальность	«5» - 32 м «4» - 28 м «3» - 26 м	Комплекс 4		

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	5,2 -и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Шахматы.

10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Всего часов
		Теория	Практика	
1	Первое знакомство с Шахматным королевством. Техника безопасности	1		1
2	Шахматная доска.	1		1
3	Игра «собери доску»		1	1
4	Шахматные фигура - слон	1		1
5	Шахматные фигура - ладья	1		1

6	Шахматные фигура - конь	1		1
7	«Могучая фигура» Ферзь.	1		1
8	Король - самая важная, главная фигура.	1		1
9	Благородные пешки черно-белой доски.	1		1
10	«Волшебная» пешка		1	1
11	Делаем шахматы		1	1
12	Кто чего стоит?	1		1
13	Основные правила и понятия шахматной игры	1		1
14	Сравнительная характеристика и относительная ценность фигур.		1	1
15	Шах. Понятие о шахе. Защита от шаха.		2	2
16	Мат - цель игры.		2	2
17	Рокировка.		1	1
18	Шахматная партия. Начало шахматной партии. Правила и законы дебюта.	1	1	2
19	Ничья.		1	1
20	Символы шахматных фигур	1		1
21	Тактика игры		2	2
22	Стратегия игры		2	2
23	Сеансы одновременной игры		3	3
24	Соревнования		3	3
25	Итоговое занятие. Подведение итогов года		1	1
	Итого:	12	22	34

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) На знание основ физической культуры, истории Олимпийских игр.	Вводный	Низкий старт 30 м, стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ № 17. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	Уметь бегать с максимальной скоростью 100 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Низкий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м, бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений.	Уметь бегать с максимальной скоростью 100 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Низкий старт и стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Финиширование. Эстафетный бег. Спортивная игра лапта. Развитие скоростных качеств. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Современное Олимпийское движение и физкультурно – массовое движение.	Уметь бегать с максимальной скоростью 100 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Бег 30 м на результат, бег 100 м. специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Спортивная игра лапта. Развитие скоростных качеств. . Легкая атлетика в Олимпийских играх.	Уметь бегать с максимальной скоростью 100 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег 100 м на результат. Эстафетный бег. Спортивная игра лапта. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью 100 м.	«5» - 13.1с. «4» - 13.5 с. «3» - 14.3 с.	Комплекс 1		
Прыжки в длину (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину, способом прогнувшись с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки в прыжковых упражнениях.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	Текущий	Комплекс 1		

	Комплексный	Прыжок в длину, способом прогнувшись с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	«5» - 460 см «4» - 430 см «3» - 410 см	Комплекс 1		
Метание гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. Челночный бег. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила соревнований по метанию.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. Челночный бег. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Метание гранаты 700 г – юноши, 500 г – девушки на дальность. Опрос по теории.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«5» – 36 м «4» – 32 м «3» – 28 м	Комплекс 1		
Спортивные игры (7 ч) Волейбол							
Волейбол 7ч На знание основ физической культуры, истории Олимпийских игр.	Комплексный	ОРУ и перемещения. Верхняя и нижняя передачи в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника безопасности при занятиях волейболом. Инструктаж по ТБ № 20.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Совершенствование	ОРУ и перемещения. Верхняя и нижняя передачи в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Волейбол в Олимпийских играх.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствование						
	Совершенствование	ОРУ и перемещения. Верхняя и нижняя передача через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

	Совершенствование	нижний прием мяча. Нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств					
	Комплексный	ОРУ и перемещения. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения передач	Комплек3		
Баскетбол 8ч	Баскетбол 8ч						
На знание основ физической культуры, истории Олимпийских игр.	Совершенствование	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке (юноши) со средней дистанции. Быстрый прорыв 3х1. учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психологические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствование	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке (юноши) со средней дистанции. Быстрый прорыв 3х1. учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психологические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке (юноши) со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты 2х1х2. учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствование	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке (юноши) со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты 2х1х2. учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке (юноши) со средней	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

Способы передвижения преодоление склонов На знание основ физической культуры, истории Олимпийских игр.	Совершенствование	дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты 1х3х1. учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.						
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке (юноши) с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты 2х3. учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Судейство соревнований.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Техника ведения мяча	Комплекс 3			
	Совершенствование							
	Лыжная подготовка (16 ч)							
	Комплексный	Инструктаж по ТБ № 19. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов: попеременного двухшажного и одновременных ходов. Пройти дистанцию до 3 км в среднем темпе. Развитие выносливости. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Лыжный спорт в Олимпийских играх.	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах в соответствии с рельефом лыжни. Проходить дистанцию 5 км.	Техника попеременного двухшажного и одновременных ходов	Катание на лыжах			
	Совершенствование			Текущий	Катание на лыжах			
	Совершенствование	На учебной лыже совершенствовать технику лыжных ходов и перехода с одного хода на другой. Принять зачеты по технике одновременного 1-шажного и одновременного 2-шажного ходов. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением. Пройти на скорость дистанцию 3 км. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры на склонах.	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах в соответствии с рельефом лыжни. Проходить дистанцию 5 км.	Техника попеременного двухшажного и одновременных ходов	Катание на лыжах			
	Совершенствование							
	Совершенствование							
	Совершенствование	На учебной лыже зачет по технике перехода с одновременного хода на попеременный. Совершенствование техники изученных ходов и	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах в соответствии с	Текущий	Катание на лыжах			

		переходов с одного хода на другой. Спуски и подъемы при прохождении дистанции до 5 км со средней скоростью. Развитие выносливости. Игры. . Подготовка места занятий. Помощь в судействе.	рельефом лыжни. Проходить дистанцию 5 км.				
	Совершенствование	Прохождение дистанции до 6-8 км. Прием у задолжников зачетов по технике ходов. Игры по выбору. Терминология лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке.	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах в соответствии с рельефом лыжни. Проходить дистанцию 5 км.	Техника перехода с одного хода на другой	Катание на лыжах		
	Совершенствование	На учебной лыже совершенствование техники (конькового) попеременного и одновременных ходов. Прохождение отрезков на скорость 3 р. по 500 м. Совершенствование техники преодоление склонов. Спуск с поворотом. Игры. Тактические действия во время гонок.	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах в соответствии с рельефом лыжни. Проходить дистанцию 5 км.	Текущий	Катание на лыжах		
	Совершенствование			Текущий	Катание на лыжах		
	Комплексный	На учебной лыже совершенствование техники (конькового) попеременного и одновременных ходов. Прохождение отрезков на скорость 3 р. по 500 м. Совершенствование техники преодоление склонов. Спуск с поворотом. Игры. Тактические действия во время гонок.	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах в соответствии с рельефом лыжни. Проходить дистанцию 5 км.	Техника спусков с торможением	Катание на лыжах		
	Совершенствование						
	Совершенствование	На учебной лыже совершенствование техники (конькового) попеременного и одновременных ходов. Перехода с одного хода на другой Прохождение отрезков на скорость 3 х 200 м (дев.). 3 х 300 м (юноши). Совершенствование техники преодоление склонов. Спуск с поворотом. Игры. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах в соответствии с рельефом лыжни. Проходить дистанцию 5 км.	Техника спусков с поворотом	Катание на лыжах		
	Совершенствование						
	Совершенствование						
	Учётный	Контрольный урок – прохождение дистанции 5 км. Прием у задолжников зачетов по технике ходов. Игры по выбору.	Уметь применять изученные способы передвижения на лыжах .	«5» - 25.00 «4» – 27.00 «3» - 31.00	Катание на лыжах		
	Учетный						

Гимнастика (14 ч)

Висы и упоры. Лазание. На знание основ физической культуры, истории Олимпийских игр.	Комбинированный	Инструктаж по ТБ №23. ОРУ на месте. Повороты в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Техника безопасности на уроках гимнастики. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями.	Уметь выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование						
	Совершенствование	Повороты в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и 4. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Уметь выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование						
	Совершенствование	Повороты в движении. Повороты в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Лазание по канату без помощи ног на скорость. Развитие силы. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.	Уметь выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование						
	Совершенствование						
	Совершенствование	Повороты в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 8 в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи ног на скорость. Развитие силы. Гимнастика в Олимпийских играх.	Уметь выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Лазание 6 м «5» - 10с «4» - 11с «3» - 12с	Комплекс 2		
	Совершенствование						
	Учетный	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату без помощи ног. ОРУ на месте. Развитие координации и силы.	Уметь выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Подтягивание 12 – 10 – 8 р.	Комплекс 2		
	Учетный			Лазание 6 м 10 – 11 – 12 сек.			

Акробатика. Опорный прыжок.	Совершенст- зование	Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках с помощью. Кувырок вперед из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координации и гибкости.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенст- зование						
	Совершенст- зование	Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках с помощью. Поворот боком. ОРУ с гантелями. Развитие координации и силы и гибкости. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов).	Текущий	Комплекс 2		
Лёгкая атлетика (12 ч)							
Прыжок в высоту. (3 ч) На знание основ физической культуры, истории	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег 3х10 м. развитие скоростно-силовых качеств. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. ТБ № 29.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег 3х10 м. развитие скоростно-силовых качеств. Самоконтроль.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.	Текущий	Комплекс 4		

Олимпийских игр.							
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег 3x10 м. развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.	Текущий	Комплекс 4		
Спринтерский бег. (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции 60-80 м. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции 60-80 м. финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Правила проведения соревнований					
	Учетный	Бег 30 и 100 м на результат. специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игры по выбору.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м.	«5» - 13.2 с «4» - 13.8 с «3» - 14.1 с	Комплекс 4		
Метание мяча и гранаты. (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры по выбору.	Уметь метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике. Рекорды. Игры. Правила проведения соревнований	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкой атлетики. Игры по выбору.	Уметь метать гранату на дальность	«5» - 36 м «4» - 32 м «3» - 28 м	Комплекс 4		

Спортивный час. Поурочное планирование

- 69 История шахмат. Знакомство с шахматной доской .Шахматными терминами.
- 70 Знакомство с шахматными фигурами: Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.
- 71 Начальная расстановка фигур перед игрой.
- 72 Познакомиться с понятием: ход, взятие, стоять под боем.
- 73 Ладья в игре. Знакомство с шахматной фигурой.
- 74 Слон. Слон в игре.
- 75 Ладья против слона.
- 76 Ферзь. Ферзь в игре.
- 77 Ферзь против ладьи и слона.
- 78 Конь. Конь в игре, против ферзя, ладьи , слона.
- 79 Пешка. Пешка в игре против ферзя, ладьи слона.
- 80 Король. Король против других фигур.
Шах. Открытый шах. Двойной шах. Вечный шах. Что такое пат? Понятие о
- 81 шахе .Защита от шаха.
- 82 Мат. Цель шахматной партии. Дать понятие о мате.
- 83 Ставим мат.
- 84 Рокировка. Длинная и короткая рокировка.
- 85 Шахматная партия.
- 86 Короткие шахматные партии.
- 87 Законы дебюта. Детский мат.
- 88 Мат двумя ладьями.
- 89 Мат двумя слонами.
- 90 Мат ладьёй и ферзей
- 91 Сравнительная характеристика и относительная ценность фигур.
- 92 Шахматная партия.
- 93 Бег 400м
- 94 Бег 800м
- 95 Бег 1000м
- 96 Бег 1500м

- 97 бег 2000м
- 98 Бег3000м
- 99 Кросс по пересечённой местности
- 100 Кросс по пересечённой местности
- 101 Кросс по пересечённой местности
- 102 Кросс по пересечённой местности