ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура составлена на основе следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-Ф3 от 29.12.2012г.;
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, утверждены приказом Минобрнауки РФ от 31 марта 2014г № 253 (с изменениями)
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 2020-2024гг.
- Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и учебного плана учреждения из расчета 105 (3 часа в неделю), на основе авторской программы В.И. Ляха (Физическая культура. Рабочие программы. (М.: Просвещение,2016).
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивным комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждёно в 2014 г.)

УМК для преподавателя:

Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: пособия для учителей образовательных. организаций / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2015г./ и в соответствии с выбранными учебниками:

УМК для обучающихся:

Физическая культура 10-11 класс. Базовый уровень. / В.И. Лях. - М.: Просвещение.2018г./

Учебник прошел экспертизу, включен в Федеральный перечень и обеспечивает освоение образовательной программы среднего общего образования.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей обучающегося, его самоопределения.

Целью образования в области физической культуры в школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формирование культуры здорового образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций.

Задачи:

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- Согласно Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 2020-2024гг. содержанием среднего образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Структура учебного предмета

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

«Знания о физической культуре»; «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»; «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»;
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»;
- «Прикладно - ориентированные упражнения»;
- «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно - ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе высших учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту на обязательное изучение всех учебных тем программы в 10 класе отводится 105 часов, в 11 классе 102 часа, из расчета 3 часа в неделю. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированность у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметные результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Л**ичностные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие ценности.

2) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания- науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

3) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

4) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

5) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг),

6) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

7) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

8) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания еѐ ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

9) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

6) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символьные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

Предметные результаты на базовом уровнедолжны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура», В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
– практически использовать приемы защиты и самообороны;
– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:
– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
– осуществлять судейство в избранном виде спорта;
– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов, метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5Х2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель lxl м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

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

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в сдаче норм комплекса ГТО; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

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

Контрольные параметры оценивания

Учащиеся должны демонстрировать:

Учебные нормативы		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	100 м	15.0	14.5	14.0	17.8	17.0	16.3
2.	500 м – Дев. 1000 м – Юн.	4.10	3.55	3.35	2.10	2.00	1.55
3.	2000м-Дев. 3000м-Юн.	15.00	14.00	13.00	12.20	11.20	10.15
4.	Прыжок в длину с разбега	3.50	3.80	4.40	2.40	2.80	3.00
5.	Прыжок в высоту	120	130	140	105	110	115

6.	Метание мяча гранаты	 26	 30	 36	18 12	24 16	28 22
7.	Прыжок с места	195	220	240	170	185	195
8.	Поднимание туловища 30 с	24	27	32	18	23	28
9.	Подтягивание	8	10	12	12	15	18
10.	Переворот из виса в упор	3	5	7			
11.	Челночный бег 4х9 м	10.5	9.5	9.2	11.0	10.4	10.0
12.	Бег на лыжах 3км	15.50	14.40	14.00	21.00	18.00	17.20
13.	Бег на лыжах 5км	29.00	27.00	25.00	Без учета времени		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура и здоровый образ жизни

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.

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

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.*

Тематическое планирование

№	Тема раздела (или тема раздела и тема урока)	Количество часов	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)
		10 класс		11 класс	

1	Легкая атлетика	12	1, 2,4,5,7	11	1,2,4,5,7
2	Спортивные игры б/б	15	1,2,5,6,7,11	16	1,2,5,6,11
3	Гимнастика	21	1,2,3,4,6,7,8,12	21	1,2,3,4,6,7,8,12
4	Лыжная подготовка	24	1,2,4,7,8	24	1,2,4,7,8
5	Спортивные игры	23	1,2,5,6,7,11	20	1,2,5,6,7,11
6	Легкая атлетика	10	1, 2,4,5,7	10	1, 2,4,5,7
Итого		105		102	

Поурочно - тематическое планирование
10 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Виды контроля, измерители	Планируемые результаты освоения материала (Знать, уметь)
	Легкая атлетика	**12**				
1	1.Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.2.Низкий старт.	1	Вводный урок	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основные этапы развития физической культуры в России. Строевые упражнения (повторение). Специальные упражнения в ходьбе и беге. Низкий старт до 30 метров. Бег с ускорением от 70 до 80 метров. Прыжок в длину с места.	Текущий	**Знать:** правила техники безопасности. **Уметь:** бегать с максимальной скоростью спринтерскую дистанцию.
2	1.Скоростной бег 2.Прыжок в длину с места на результат	1	Изучение нового материала	Специальные упражнения в ходьбе и беге. Бег 30 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Прыжок в длину с места на оценку. Скоростной бег до 70 метров. Равномерный бег до 8 минут	Прыжок в длину с места.	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью спринтерскую дистанцию. Знать правила соревнований.
3	Бег 30 метров на результат. Бег с ускорением	1	Комплексный урок	Темп, скорость. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров на результат. Низкий старт и.бег с ускорением до 80 метров (2 серии). Равномерный бег до 10 минут.	Бег 30 метров.	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м.
4	Бег 100 метров на результат. Прыжки в длину с разбега.	1	Комплексный урок	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 30 метров. Бег 100 метров на результат. Прыжки в длину с 11-13 шагов способом «согнув ноги». Эстафеты,	Бег 100 метров.	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м. с низкого старта. Знать правила

				встречная эстафета.		соревнований.
5	1.Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. 2.Бег с изменением направления и скорости.	1	Комплексный урок	ОРУ в движении. Специальные беговые упр-я. Прыжки с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие, установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Бег с изменением направления и скорости	Текущий	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м. с высокого старта.
6	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность	1	Комплексный урок	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафетный бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность отскока от стены с места, с двух, трех шагов. Бег на 1000 метров.	Бег 1000 метров.	**Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч. Бегать в равномерном темпе.
7	Метание мяча в цель. Прыжки в длину с разбега на результат.	1	Комплексный урок	ОРУ с малым мячом. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 метров. Метание на дальность в коридоре 10 метров. Бег с препятствиями.	Прыжки в длину с разбега.	**Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч. Бегать в равномерном темпе.
8	Метание мяча на дальность. Равномерный бег.	1	Комплексный урок	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе..Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность в коридоре 10 метров. Бег в равномерном темпе до 15	Метание мяча на дальность	**Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч. Бегать в равномерном темпе.

				минут (д) 20 мин (м)		
9	Шестиминутный бег Подтягивание.	1	Комплексный урок	Правила закаливание в осеннее время года. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подтягивание (м). Подтягивание на низкой перекладине(д). Шестиминутный бег. Эстафеты.	Шестиминутный бег	**Уметь** Бегать в равномерном темпе. Знать виды дистанции в л\а.
10	Бег 2000м (м), 1500м (д).	1	Контрольный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры. Бег 2000 метров (М), 1500 (д).	Бег 2000м (м), 1500м (д).	**Уметь** прыгать через препятствия, метать мяч. Бегать в равномерном темпе.
11	Метание мяча в цель.Равномерный бег.	1	Комплексный урок	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе.1000 м. Метание мяча с 10-15 м в цель.	Текущий	**Уметь.** Метать мяч в цель.
12	Развитие выносливости.	1	Контрольный	Бег в своем темпе 1000 м. Эстафеты.	Бег.1000м Мальчики 4.20-5.00-6.00	**Уметь** Бегать в своем равномерном темпе.
	Спортивные игры	**15**				

13	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника.	1	Повторение материала	Правила техники безопасности в игре баскетбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком). Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра баскетбол.	Текущий	**Уметь** выполнять технические действия с мячом и без мяча.
14	Ведение мяча в движении с сопротивлением.	1	Повторение материала	Правила и организация игры баскетбол. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты). ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении в тройках. Передача мяча со сменой мест в тройке. Ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением. Тест «Наклон вперед» на оценку.	Наклон вперед	**Уметь** выполнять технические действия с мячом и без мяча.
15	Броски одной и двумя руками с сопротивлением.	1	Комбинированный	Правила игры баскетбол. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с максимального расстояния до корзины 4,80 м в прыжке. Игра по	Текущий	**Уметь** бежать в темпе и.выполнять технические приемы.

				упрощенным правилам баскетбол.		
16	Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов техники.	1	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол. Бег с заданиями. Перехват мяча. комбинации из освоенных элементов техники. ведение мяча (по техники выполнения). Игра по упрощенным правилам баскетбол. Броски одной и двумя руками с места.	Ведение мяча (по техники выполнения)	**Уметь** бежать в равномерном темпе, выполнять технические приемы в игровой ситуации.
17	Позиционное нападение и личная защита.	1	Комбинированный	Строевые упражнения. Ходьба бег с игровыми заданиями. ОРУ на месте. Тест «Поднимание туловища» на оценку. Учебная игра «Мини баскетбол» Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3. Броски одной и двумя руками с максимального расстояния до корзины 4,80 м в прыжке.	Поднимание туловища	**Уметь** выполнять технические приемы.
18	Взаимодействие двух игроков через «заслон».	1	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Броски одной и двумя руками с максимального расстояния до корзины 4,80 м в прыжке.	Броски одной и двумя руками с расстояния (техника выполнения).	**Уметь** выполнять технические приемы.

19	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1	Комбинированный	Содержание нового комплекса упражнений УГГ. ОРУ на месте. Полоса препятствий на выносливость и силу. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Игра баскетбол.	Текущий	**Уметь** бежать в равномерном темпе, выполнять технические приемы в игровой ситуации.
20	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений	1	Комбинированный	Содержание нового комплекса упражнений УГГ. Правила закаливание в зимнее время года. ОРУ на месте. Ходьба и бег с заданием. Комбинации из разученных элементов техники перемещений и владений мячом. «Мини-баскетбол». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. Эстафеты с элементами баскетбола.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	**Уметь** бежать в рваном темпе, выполнять технические приемы.
21	Совершенствование игры через «заслон».	1	Комплексный урок	ОРУ в движении. Ходьба, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Броски одной и двумя руками с максимального расстояния до корзины 4,80 м в прыжке.	Бросок по кольцу с двух шагов.	**Уметь** выполнять технические приемы
22	Правила и организация игры волейбол.	6 1	Изучение нового материала	Правила и организация игры волейбол. Техника безопасности по волейболу. ОРУ с мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)..Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты, игровые	Текущий	**Уметь** выполнять технические приемы в парах.

				упражнения.		
23	Техника перемещений. Эстафеты.	1	Комбинированный	ОРУ с мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты, игровые упражнения.	Текущий	**Уметь** выполнять технические приемы после перемещения.
24	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	Комбинированный	Ходьба с заданиями. ОРУ в парах. Специальные беговые, прыжковые упражнения в парах. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку. Игра по упрощенным правилам.	Текущий	**Уметь** выполнять технические приемы в парах, Подача мяча.
25	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи	1	Комбинированный	Цель и смысл игры волейбол. ОРУ в парах. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п. Передача мяча в колоне, над собой, через сетку. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах, через сетку. Прием подачи. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	**Уметь** выполнять технические приемы в парах, Подача мяча.

26	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	Комбинированный	Способы самоконтроля. ходьба, бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах, тройках. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Текущий	**Уметь** выполнять технические приемы в движении.
27	Позиционное нападение с изменением позиций. Прямой нападающий удар.	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные упражнения волейболиста. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра волейбол по упрощенным правилам .	Текущий	**Знать** правила игры
	Гимнастика	**21**				
28	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Кувырок вперед и	1	Вводный урок	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Страховка и помощь во время занятий. Строевые упражнения (повторение). ОРУ типа зарядки. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад слитно. Многократный кувырок	Текущий	**Уметь** строевые упражнения. **Знать:** страховка при выполнении упражнений.

	назад слитно.			вперед.		

9	Кувырок (д), назад в упор стоя ноги врозь (м).	1	Изучение нового материала	Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. ОРУ типа зарядки. Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). Кувырки вперед и назад (д) Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине.	Техника выполнения кувырка назад в упор стоя ноги врозь (м), кувырок вперед и назад (д)	**Уметь** выполнять кувырки, строевые упражнения.
30	Длинный кувырок (м). Мост поворот стоя на одном колене (д).	1	Комплексный урок	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Строевые упражнения, повороты в движении направо, налево. Разновидности ходьбы. ОРУ комплекс с набивными мячами. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Длинный кувырок (м). Стойка на голове и руках. Кувырок вперед и назад. Мост и поворот стоя на одном колене (д). Самостоятельное составление простейших комбинаций на развитие координационных и кондиционных способностей.	Текущий	**Уметь** выполнять упражнения в висе, строевые упражнения.
31	Упражнения в висах и упорах.	1	Совершенствование материала	История возникновения Олимпийских игр. Разновидности ходьбы. ОРУ комплекс с набивными мячами. Акробатическое соединение. Упражнения в висах и упорах: мальчики – на перекладине. Подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки – вис лежа, вис присев, подъем переворотом махом одной и толчком другой, подтягивание в висе лежа на низкой перекладине.	Длинный кувырок(по технике выполнения)	**Уметь** выполнять упражнения в висе, строевые упражнения.

32	Упражнения в висах и упорах. Акробатические соединения.	5	Комплексный	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. ОРУ на осанку. Акробатические соединения на оценку. Упражнения в висах и упорах: мальчики – на перекладине. Девочки – вис лежа, вис присев, подъем переворотом махом одной и толчком другой, подтягивание в висе лежа на низкой перекладине. Упражнение на равновесие.	Акробатические соединения (по техники выполнения).	**Уметь** выполнять упражнения в висе, строевые упражнения
33	Упражнения в висах и упорах. Вис на перекладине на оценку.	1	Контрольный	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. ОРУ в парах. Упражнения на гибкость и пресс. Упражнения в висах и упорах: мальчики – на перекладине. Девочки – вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа на низкой перекладине. Вис на перекладине на оценку. Упражнение на гимнастической стенке.	Вис на перекладине.	**Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов, строевые упражнения.
34	Лазанье по канату. Соединение в равновесие	1	Изучение нового материала	Строевые упражнения. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ в парах. Лазанье по канату изученным способом. Соединение в равновесие на оценку. Метание и броски набивного мяча. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.	Техника выполнения висов. Подъем переворотом.	**Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения - перестроение в движении.

35	Лазанье по канату. Упражнения с гантелями.	1	Комплексный	Строевые упражнения. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Бег с игровыми заданиями. ОРУ с палками. Лазанье по канату. Соединение в равновесие (д). Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Соединение в равновесие (по техники выполнения).	**Уметь** выполнять разбег и наскок, строевые упражнения. Перестроение.
36	Лазанье по канату. Опорный прыжок.	1	Комплексный	1.ОРУ в парах. Строевые упражнения. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. 2.Подтягивание. Лазанье по канату. Опорный прыжок козел (конь) в длину.	Текущий	**Уметь** выполнять отталкивание и приземление. Перестроение.
37	Лазанье по канату на оценку. Опорный прыжок через козла.	1	Комплексный	ОРУ на скамейке. Бег с игровыми заданиями. Опорный прыжок. Лазанье по канату. Полоса препятствий.	Лазанье по канату.	**Уметь** выполнять опорный прыжок в целом. Лазанье по канату.
38	Опорный прыжок через коня в длину (м), через коня в ширину (д).	1	Комплексный	Ходьба на месте и в движении. ОРУ с палками. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок повторение. Опорный прыжок через козла в длину: согнув ноги (высота 110-115см) девушки, (конь длину, высота110 см) юноши. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	Текущий	**Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. Перестроение.

39	Опорный прыжок через коня - совершенствование	1	Комплексный	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ со скакалками. Опорный прыжок через козла в длину: согнув ноги (высота 110-115см) девушки, (конь длину, высота110 см) юноши.	Текущий	**Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. Перестроение.
40	Опорный прыжок. на оценку. Прыжки с длинной вращающейся скакалкой.	1	Учетный	Ходьба на месте и в движении. Танцевальные шаги. ОРУ со скакалками. Опорный прыжок на оценку. Прыжки с длиной вращающейся скакалкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Опорный прыжок (по техники выполнения).	**Уметь** выполнять опорный прыжок в целом. ОРУ – комплекс.
41	Элементы самообороны, самостраховки. Прыжки со скакалкой.	1	Изучение нового материала	Ходьба на месте и в движении. Танцевальные шаги. ОРУ со скакалками. Способы самостраховки, самообороны. Прыжки со скакалкой.	Прыжки со скакалкой.	**Уметь** выполнять кувырки вперед, назад. Прыжки со скакалкой на время.
42	Кувырки из различных и.п. Подтягивание.	1	Комплексный	ОРУ в движении. Кувырок вперед, назад, равновесие. Развитие координационных способностей, силовых способностей. Способы самостраховки, самообороны.	Текущий	**Уметь** выполнять кувырки вперед, назад.
43	Элементы самообороны, самостраховки. Мост из стойки.	1	Комплексный	ОРУ в строю. Кувырок вперед назад, ст. на лопатках, мост. Способы самостраховки, самообороны.	Текущий	**Уметь** выполнять кувырки вперед, назад слитно.

44	Составление комбинации. Подтягивание.	1	Комплексный	ОРУ в движении. Составление зачетной комбинации из ранее изученных элементов(не менее 6 упражнений).	Текущий	**Уметь** выполнять упражнения слитно. Подтягиваться.
45	Совершествование акробатических элементов. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	Комплексный	ОРУ в парах. Совершенствование зачетной комбинации из ранее изученных элементов. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	Текущий	**Уметь** выполнять упражнения слитно.
46	Совершествование акробатических элементов.	1	Комплексный	ОРУ на скамейках. Строевые упражнения. Совершенствование зачетной комбинации из ранее изученных элементов.	Текущий	**Уметь** выполнять упражнения слитно.
47	Гимнастическая полоса препятствий.	1	Комплексный	Строевые упражнения. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении. Полоса препятствий.	Текущий	**Уметь** преодолевать препятствия
48	Представление зачетной комбинации. Подтягивание.	1	Контрольный	ОРУ в строю. Строевые упражнения. Демонстрация зачетной комбинации из ранее изученных акробатических элементов.	Техника выполнения акробатических упражнений	**Уметь** выполнять упражнения слитно.
	Лыжная подготовка.	**24**				

49	Техника безопасности.	1	Вводный урок	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря. Ходьба, бег с различными заданиями	Знание техники безопасности.	**Уметь:** Подбирать инвентарь по росту и весу. **Знать:** технику безопасности при занятиях лыжами.
50	Повторение техника лыжных ходов.	1	Повторение ние материала	Попеременный двухшажный и одновременный безшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	Текущий	**Уметь:** Передвигаться попеременным ходом.
51	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1	Комплексны й урок	Одновременный безшажный ход - совершенствование. Прохождение дистанции до 3 км.	Текущий	**Уметь** Передвигаться попеременным ходом на дистанции, применять одновременный ход.
52	Зимние подвижные игры.	1	Комплексны й урок	Основы обучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Подвижные игры-эстафеты: «Попади снежком в цель», «Поезд». Прохождение дистанции 2 км.	Текущий	**Уметь:** Своевременно применять ход.
53	Одновременный одношажный ход.	1	Комплексны й урок	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами..Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант.) Подвижные игры «Гонка с выбыванием», «Кто за 10 шагов проскользит дальше».	Текущий	**Уметь:** Выполнять поворот. Выполнять вынос палок при одновременном ходе.

54	Одновременный одношажный ход, бесшажный ход.	1	Совершенствование	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Одновременный одношажный, безшажный ход(стартовый вариант). Эстафеты на лыжах.	Текущий	**Уметь:** Своевременно применять хода.
55	Совершенствование одновременных ходов	1	Комплексный урок	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Одновременный безшажный ход. Одновременный одношажный ход	Текущий	**Уметь:** Выполнять подъем и торможение на пологом спуске.
56	Коньковый ход. Торможение «плугом»	1	Контрольный	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Одновременные хода. Коньковый ход. Прохождение дистанции 1 км. Торможение «плугом». Подвижная игра «Гонки с палками и без палок», «Слово на каждый шаг».	М: 6.00; 6.30; 7.00; Д: 6.30; 7.00; 7.30;	**Уметь:** Проходить дистанцию в быстром темпе.
57	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом»	1	Совершенствование	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км. Подъем «Елочкой» Игра «С горки на горку»	Текущий	**Уметь:** Выполнять одношажный ход – сочетание шага с отталкиванием.

58	Техника спусков, подъемов, торможений.	1	Игровой	Строевые упражнения: подвижная игра «По местам!», «Лыжники, на места!». Передвижение на лыжах без палок и с палками изученными способами. Техника спусков, подъемов, торможений. Игра «Биатлон».	Текущий	**Уметь:** Применять хода на дистанции.
59	Торможение и поворот «плугом». Техника спусков.	1	Совершенствование	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок. Торможение и поворот «плугом». Одновременный двухшажный, безшажный ход. Подъем «Елочкой» Игры «С горки на горку», «Салки»	Текущий	**Уметь:** выполнять упор на правую и левую ногу.
60	Зимние подвижные игры.	1	Комплексный урок	Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Подвижные игры-эстафеты: «Попади снежком в цель», «Поезд». Прохождение дистанции.2 км	Текущий	**Уметь:** использовать технику попеременного хода.
61	Торможение и поворот «плугом. Коньковый ход	1	контрольный	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом. Эстафета.	Технику хода.	**Уметь:** выполнять упор на правую и левую ногу.
62	Одновременный одношажный ход	1	контрольный	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 3 км	Технику хода.	**Уметь:** использовать технику одновременного хода.
63	Развитие выносливости	1	Комплексный урок	Коньковый ход. Круговые эстафеты с этапом до 150 м. с повторным пробеганием. Развитие скоростной выносливости.	Текущий	**Уметь:** поддерживать скорость на дистанции и передавать эстафету.

64	Развитие скоростной выносливости	1	Контрольный	Прохождение дистанции 2 км. Игра: «Прохождение трассы»	М: 13.00; 14.00;14.30; Д: 14.00; 14.30; 15.00	**Уметь:** поддерживать скорость на дистанции и выполнять повороты упором.
65	Переход с хода на ход	1	Изучение нового материала	Переход с попеременного на одновременный ход. Прохождение дистанции 2 км с использованием полученных навыков.	Текущий	**Уметь:** выполнять переход на дистанции
66	Техника преодоления препятствий	1	Комплексный урок	Преодоление бугров и впадин, препятствий. Переходы с хода на ход. Прохождение дистанции 2 км с использованием полученных навыков.	Текущий	**Уметь:** Преодолевать бугры и впадины и препятствия на трассе.
67	Горнолыжная подготовка	1	Изучение нового материала	Техника спуска с горы в различной стойке: высокая, средняя, низкая. Торможение «упором». Прохождение дистанции 2 км с использованием полученных навыков.	Текущий	**Знать**: Какая стойка применяется на определенном спуске.
68	Развитие выносливости	1	Комплексный урок	Техника спуска с горы в различной стойке, повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км с использованием полученных навыков.	Текущий	**Уметь:** применять полученные навыки на трассе.
69	Технические приемы на спуске	1	Контрольный	Торможение «упором». Подъём «ёлочкой», повороты.	Технику торможения и поворота.	**Уметь:** применять полученные навыки.
70	Горнолыжная подготовка	1	Контрольный	Техника спуска с горы в различной стойке: высокая, средняя, низкая. Прохождение дистанции до 3 км.	Текущий	**Уметь:** применять полученные навыки.
71	Техника ходов	1	Комплексный урок	Круговые эстафеты с этапом до 200 м. Техника конькового хода.	Текущий	**Уметь:** поддерживать скорость на дистанции и передавать эстафету.

72	Развитие скоростной выносливости	1	Контрольный	Прохождение дистанции 5 км.	Без учета времени.	**Уметь:** поддерживать скорость на дистанции.
	Спортивные игры	**23**				
73	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски одной рукой от головы из под щита	Текущий	**Уметь** применять в игре тактические действия
74	Ловля и передача мяча	1		Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Текущий	**Уметь** применять в игре тактические действия
75	Бросок двумя руками от головы	1		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Текущий	**Уметь** применять в игре тактические действия
76	Ловля и передача мяча	1		Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.	Текущий	**Уметь** применять в игре тактические действия

77	Нападение быстрый прорыв	1		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом.	Текущий	**Уметь** применять в игре тактические действия
78	Нападение быстрым прорывом	1		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом.	Текущий	**Уметь** применять в игре тактические действия
79	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1	Совершенствование	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок одной рукой от головы со средней дистанции.	Текущий	**Уметь:** преодолевать препятствия.
80	Передача мяча	1	Совершенствование	Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски одной рукой от головы со средней дистанции.	Текущий	**Уметь:** преодолевать препятствия.
81	Передача мяча	1	Соревновательный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски одной рукой от головы из под щита	По видам	**Знать** правила соревнований

82	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	Повторение материала	Правила техники безопасности в игре баскетбол. Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра баскетбол.	Текущий	**Уметь** выполнять технические действия с мячом и без мяча.
83	Ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением.	1	Повторение материала	Правила и организация игры баскетбол. Передача мяча со сменой мест в тройке.	Текущий	**Уметь** выполнять технические действия с мячом и без мяча.
84	Броски одной и двумя руками с пассивным сопротивлением.	1	Комбинированный	Правила игры баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники. Броски одной и двумя руками	Текущий	**Уметь** бежать в темпе и.выполнять технические приемы.

85	Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов техники.	1	Комбинированный	Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов техники.	Ведение мяча (по техники выполнения)	**Уметь** бежать в равномерном темпе, выполнять технические приемы в игровой ситуации.
86	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1	Комбинированный	Тест. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3. Броски со штрафной линии.	Текущий	**Уметь** выполнять технические приемы.
87	Волейбол Передачи мяча с перемещением.	9 1	Повторение материала	Правила и организация игры волейбол. Техника безопасности по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения. Верхняя прямая подача.	Текущий	**Уметь** выполнять технические приемы в парах.
88	Нападающий удар	1	Совершенствование материала	ОРУ с мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий. Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения. Прием мяча с подачи. Нападающий удар.	Текущий	**Уметь** выполнять технические приемы в парах, Подача мяча.
89	Верхняя подача	1	Совершенствование материала	ОРУ с мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий. Прямая подача мяча через сетку. Игра учебная.	Текущий	**Уметь** выполнять подачу по зонам площадки.

90	Прием мяча с подачи	1	Совершенствование материала	ОРУ с мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий. Прямая подача мяча через сетку с последующим приемом. Игра учебная.	Текущий	**Уметь** принимать мяч с подачи.
91	Нижний прием мяча.	1	Совершенствование материала	ОРУ в парах. Специальные беговые, прыжковые упражнения в парах. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача мяча с последующим приемом мяча; через сетку. Игра учебная.	Текущий	**Уметь** выполнять технические приемы в парах, Подача мяча.
92	Страховка у сетки.	1	Комбинированный	Правила игры и судейство. ОРУ в парах. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п. Передача мяча в колоне, над собой, через сетку. Прямая подача мяча через сетку. Прием подачи. Страховка у сетки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	**Уметь** выполнять технические приемы в парах, через сетку.
93	Передачи мяча с перемещением в тройках.	1	Комбинированный	Способы самоконтроля. Ходьба, бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п. Передачи мяча после перемещения двумя руками; Передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в тройках. Прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах, тройках. Игра по правилам волейбола.	Текущий	**Уметь** выполнять технические приемы в парах, через сетку.

94	Тактика нападения. Нападающий удар	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные упражнения волейболиста. Верхняя подача мяча. Тактика нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра волейбол по правилам .	Верхняя подача мяча.	**Уметь** выполнять технические приемы в парах, через сетку.
95	Нападающий удар	1	Совершенствование материала	ОРУ с мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения. Прием мяча с подачи. Нападающий удар.	Текущий	**Уметь** выполнять технические приемы в парах, Подача мяча.
96	**Легкая атлетика** Прыжок в высоту	**10** 1	Повторение	Техника безопасности. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 6 минут. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Правила соревнований.	Текущий	**Уметь** Выполнять беговые упражнения. **Знать** правила проведения соревнований по видам л\а.
97	Прыжок в высоту. Отталкивание.	1	Повторение	ОРУ для прыгунов в высоту. Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Эстафета.	Текущий	**Уметь** Подбирать разбег для прыжка.
98	Прыжок в длину	1	Повторение	Высокий старт с пробеганием отрезков от 30 до 50 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов.	Текущий	**Уметь** Выполнять прыжок с полного разбега.

99	Низкий старт	1	Контрольный	Разминочный бег до 6 мин. ОРУ. Низкий старт. Бег 100 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Правила соревнований.	**Бег на 100 метров:** Юноши 14.0; 14.5; 15.0. Девушки: 16.3; 17.0; 17,8	**Уметь** Бегать короткую дистанцию с низкого старта.
100	Челночный бег. Метание мяча, гранаты.	1	Контрольный	ОРУ. Специальные упражнения для метателя. Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Челночный бег 3х10 м. Метание мяча на дальность. Правила соревнований.	**Челночный бег** М: 7.8; 8.3; 8.5; Д: 8.2; 8.7; 8.9; Девочки 28, 24, 18	**Уметь** Пробегать отрезки с изменением направления.
101	Метание мяча, гранаты. Спринтерский бег	1	Контрольный	Разминочный бег. ОРУ. Метание теннисного мяча с места. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Бег 30 м на время. Подтягивание. Правила соревнований.	**Бег 30 м** М: 4.5; 4.7;5.0; Д: 5.0; 5.6; 6.0;	**Уметь** Выполнять прыжок с разбега.
102	Прыжок в длину Бег на длинные дистанции	1	контрольный	Высокий старт с пробеганием отрезков от 30 до 50 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов.	Ю - 3,30-3,80-4,40; Д - 2,40-2,80-3,00	**Уметь** Выполнять прыжок с полного разбега. пробегать дистанцию в одинаковом темпе.
103	Прыжок в высоту.	1	Совершенствование	ОРУ для прыгунов в высоту. Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега. Эстафета.	контроль	**Уметь** Выполнять прыжок с полного разбега.
104	Бег на длинные дистанции		Контрольный	Специальные беговые упражнения. Бег 3000м, 2000м.	М: 13.00; 14.00; 15.00; Д: 10.15; 11.20; 12.20;	**Уметь** Бегать длинную дистанцию, распределять силы.
105	Кроссовая подготовка	1	комбинированный	Бег по пересечённой местности	текущий	**Уметь** Бегать длинную дистанцию, распределять силы.

11 класс

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий
1	Высокий и низкий старт	1	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	
2	Эстафетный бег	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	
3	Высокий и низкий старт-совершенствование	1	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	
4	Низкий старт и эстафетный бег	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	
5	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1	Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	
6	Бег на результат 100 метров	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Бег 100 метров. .

7	Прыжок в длину с разбега (обучение)	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств.	**Уметь** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	
8	Прыжок в длину с разбега (совершенствование)	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	**Уметь** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	
9	Прыжок в длину с разбега (закрепление)	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно -силовых качеств.	**Уметь** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	
10	Метание мяча	1	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	**Уметь** метать мяч на дальность с разбег.	
11	Метание гранаты	1	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	**Уметь** метать гранату на дальность и в цель из различных положений	Метание гранаты :
12	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия	
13	Ведение мяча	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия	
14	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок одной	**Уметь** применять в игре тактические действия	

			рукой от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей		
15	Передача мяча	1	Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски одной рукой от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения передач мяча
16	Передача мяча	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски одной рукой от головы из под щита. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения передач мяча
17	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски одной рукой от головы из под щита. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия	
18	Ловля и передача мяча	1	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения ведения мяча
19	Бросок двумя руками от головы	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия	
20	Ловля и передача мяча	1	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в	**Уметь** применять в игре тактические действия	Оценка техники

			движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей		выполнения ведения мяча
21	Нападение быстрый прорыв	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия	
22	Нападение быстрым прорывом	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия	
23	Нападение быстрый прорыв	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия	
24	Учебно – тренировочная игра 5х5	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей. Тест на проверку теоретических знаний.	**Уметь** применять в игре тактические действия	
25	Учебно – тренировочная игра	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и	**Уметь** применять в игре тактические действия	

			тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей.		
26	Учебно – тренировочная игра 5х5	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей. Тест на проверку теоретических знаний.	**Уметь** применять в игре тактические действия	
27	Учебно – тренировочная игра 5х5	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей. Тест на проверку теоретических знаний.	**Уметь** применять в игре тактические действия	
28	Сед углом. Длинный кувырок - юноши	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ без предметов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов	
29	Стойка на лопатках. Стойка на руках с помощью - юноши	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Ору с предметами . Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках.Стойка на руках с помощью – юноши Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов	
30	Стойка на лопатках. Стойка на руках с помощью - юноши	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Ору с предметами Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках.Стойка на руках с помощью - юноши	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов	

			Развитие координационных способностей		
31	Поворот боком – юноши	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад- девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках. Стойка на руках с помощью - юноши Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов	
32	Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов	
33	Подтягивание	1	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Освоение висов и упоров пройденные в предыдущих классах. Подтягивание на низкой перекладине Развитие силовых способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	Подтягивание
34	Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	
35	Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов,	техники выполнения
36	Подтягивание	1	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Освоение висов и упоров пройденные в предыдущих классах. Подтягивание на низкой перекладине Развитие силовых способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	Подтягивание

37	Подтягивание	1	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Освоение висов и упоров пройденные в предыдущих классах. Подтягивание на низкой перекладине Развитие силовых способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	Подтягивание
38	Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор - юноши	1	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор -юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом -девушки. Развитие силовых способностей.	**Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	
39	Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор –юноши . Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 и более элементов	
40	Комбинация из 5 элементов	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор – юноши. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 -7 элементов	
41	Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор –юноши . Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 и более элементов	
42	Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор - юноши	1	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор - юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей.	**Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	
43	Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 и более элементов	техники выполнения
44	Прыжок ноги врозь –юноши (обучение)	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный	

			Развитие координационных способностей	прыжок	
45	Прыжок ноги врозь -юноши (совершенствование)	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	
46	Прыжок ноги врозь –юноши. Лазание по канату	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов Опорный прыжок: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) Развитие силовых способностей .	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Опорный прыжок
47	Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Тест на проверку теоретических знаний.	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	
48	Прыжок ноги врозь –юноши. Лазание по канату	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов Опорный прыжок: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Опорный прыжок
49	Попеременный двушажный ход	1	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: Передвигаться на лыжах	
50	Одновременный двушажный ход	1	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: Передвигаться на лыжах	
51	Одновременный двушажный ход	1	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: Передвигаться на лыжах	

52	Переход с одного хода на другой	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.	Уметь: Передвигаться на лыжах	
53	Одновременный одношажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Техник одновременного одношажного хода
54	Одновременный двушажный ход	1	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: Передвигаться на лыжах	
55	Одновременный безшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Одновременный безшажный ход
56	Преодоление контр уклонов	1	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	
57	Переход с одного хода на другой	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.	Уметь: Передвигаться на лыжах	
58	Попеременный четырехшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	
59	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	

60	Переход с одного хода на другой	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.	Уметь: Передвигаться на лыжах	
61	Попеременный четырехшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 - 2,5км. с совершенствованием	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Техника торможения «плугом»
62	Преодоление контр уклонов	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	
63	Прохождение дистанции 5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Контроль прохождения дистанции 5км
64	Попеременный четырехшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 - 2,5км. с совершенствованием	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Техника торможения «плугом»
65	Переход с одного хода на другой	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.	Уметь: Передвигаться на лыжах	
66	Спуски и подьемы	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы Прохождение 4км	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Спуски
67	Попеременный четырехшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 - 2,5км. с совершенствованием	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Техника торможения «плугом»
68	Прохождение дистанции 5км. в	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой	

	медленном темпе			стойке	
69	Прохождение дистанции 5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Контроль прохождения дистанции 5км
70	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	
71	Прохождение дистанции 5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Контроль прохождения дистанции 5км
72	Прохождение дистанции 5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Контроль прохождения дистанции 5км
73	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски одной рукой от головы из под щита. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия	
74	Ловля и передача мяча	1	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения ведения мяча
75	Бросок двумя руками от головы	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	**Уметь** применять в игре тактические действия	

			Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей		
76	Ловля и передача мяча	1	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения ведения мяча
77	Нападение быстрый прорыв	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия	
78	Нападение быстрым прорывом	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия	
79	Ведение мяча	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия	
80	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок одной рукой от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия	
81	Передача мяча	1	Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча различными	**Уметь** применять	Оценка

			способами в движении в парах и тройках. Броски одной рукой от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	в игре тактические действия	техники выполнения передач мяча
82	Передача мяча	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски одной рукой от головы из под щита. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения передач мяча
83	Верхняя прямая подача	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения нападающего удара
84	Нижняя прямая подача	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	**Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	
85	Передача мяча сверху	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения передачи мяча
86	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	
87	Нижняя прямая подача	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие корд. способностей	**Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	

88	Прием мяча снизу	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие корд.способностей	**Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	
89	Учебная игра	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	
90	Прямой нападающий удар через сетку	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	
91	Учебно – тренировочная игра	1	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование,	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения нападающего удара
92	Групповое блокирование	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	
93	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега	
94		1	Прыжок в высоту с 9 -11 шагов разбега. Челночный бег.	**Уметь** пробегать с	

	Прыжки в высоту способом «перешагивания»		Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту 9-11 шагов разбега	
95	Бег на короткие дистанции	1	Бег по дистанции 70–90 м. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега	
96	Метание гранаты	1	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** метать гранату на дальность	Метание гранаты 700 гр
97	Эстафетный бег	1	Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений		
98	Бег 30 метров	1	Низкий старт и высокий старт до 60 м. Стартовый разгон (бег 30 метров). Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений		Бег 30 метров. Мальчики:
99	Бег на результат 100 метров	1	Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Бег 100 метров. Основная группа:
100	Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории.	1	Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Тест на знание теории.		
101	Бег по пересеченной местности	1	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	
102	Бег 3000 метров	1	Бег 3000 м на результат. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию	

Критерии оценивания знаний умений и навыков

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей. Необходимо, чтобы каждый учащийся в течении четверти получил пять - шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д. Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе. Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть . использован следующий критерий оценок:

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

Литература

1. Каинов А.Н.Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в ООУ. – Волгоград: ВГАФК,2003.-68с.
2. Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура. - М.: Просвещение,2016. – 237 с.
3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов/ В. И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2014. – 127 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры: справочно – методическое пособие/ сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ» : «Изд-во Астрель»,2003.- 526 с.
5. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ// Физкультура в школе.-2009г.