**ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ УЧИТЕЛЯ МКОУ”Бацадинская СОШ’’ Давудмагомедова М.А.**

**11 КЛАСС**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 11 класса разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 11 класса»В.И. Ляха, А.А. Зданевича.М, «Просвещение», 2012 год.

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

С учётом этих особенностей **целью**  программы по физической культуре является формирование у учащихся средней  школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также спортивным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физ. минутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Сроки освоения программы: 2 года.

Форма обучения : очная.

Режим занятий: 3 часа в неделю.

Цели и образовательные результаты представлены на нескольких уровнях — личностном, метапредметном и предметном.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

   В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части-*базовую* и*вариативную. В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка)*. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает  в себя программный материал  на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

*Уроки с образовательно-познавательной направленностью*дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

*Уроки с образовательно-обучающей направленностью*используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.). В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

* планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
* планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

—        планирование развития физических качеств осуществля  
ется после решения задач обучения в определенной последо  
вательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота;  
2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способ  
ности); 3) выносливость (общая и специальная).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью*используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

—        обеспечение постепенного нарастания величины физи  
ческой нагрузки в течение всей основной части урока;

* планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7—9 мин);
* использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
* обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы *самостоятельной деятельности*(самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 136 ч, из расчета 2 ч в неделю с 10 по 11 класс. 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 — 20 % (68 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

**Описание места предмета в учебном плане.**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 10-11классах выделяется 204 ч, (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения**

«Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты**характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

•        понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

***В области нравственной культуры:***

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

•        владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты**характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение  к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. ***В области трудовой культуры:***

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

•        способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты**отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Содержание тем учебного предмета.**

**Знания о физической культуре (6ч)**

**История физической культуры.**Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).**Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):*  Характеризовать Олимпийские игры древности как явления культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Определять цель возрождения олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое направление каждого из них. Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения. Руководствоваться правилами  профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения   по профилактике ее нарушения и коррекцию. Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена

Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий. Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме Дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении. Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий. Характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы. Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6ч)**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):*  Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности. Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой. Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности. Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами. Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения. Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений.

**Физическое совершенствование (204ч)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность(8ч).**Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):*  Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью(204ч)**

***Гимнастика с основами акробатик(42ч).***Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):*  Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению. Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывать технику упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

***Легкая атлетика(42ч).***

Беговые упражнения.  Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):*  Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.

***Лыжные гонки(36ч).***

Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Региональный компонент** – основы лыжных ходов, история лыжных гонок., соревнования, проведение соревнований, преодоление препятствий, Совершенствование лыжных ходов.

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):*  Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха

***Спортивные игры(84ч).***

 Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Бадминтон   Игра по правилам.

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):*  Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха. Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха

***Прикладно-ориентированная подготовка(6ч)***.

Прикладно-ориентированные упражнения.

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):*  Организовывать и проводить самостоятельные занятий прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений

***Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка(6ч).***

*Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):*  Организовывать и проводить самостоятельные занятий физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки. Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и  планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять   нормативы   физической подготовки по гимнастике с основами акробатики. Организовывать и проводить самостоятельные   занятия   легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике. Организовывать и проводить самостоятельные занятий лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам. Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу. Организовывать и проводить самостоятельные занятия футболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по футболу

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся:**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки***– это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки***– это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В 11 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе и спортивных играх. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование  раздела  программы | Тема урока | Кол-во  часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки  обучающихся | Д/з | Дата  проведения | |
| План | Факт |
| 1 | **I четверть. Легкая**  **атлетика**  **14 часов.**  **Баскетбол 10**  **часов.** | Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | Вводный | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике. | **Знать**правила ТБ на занятиях л/а.  **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта | Комплекс 1 |  |  |
| 2 |  | Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 30-40, 60м. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь**пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта | Комплекс 1 |  |  |
| 3 |  | Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 40, 50-60м. Передача эстафетной палочки (бегом). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь**пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта | Комплекс 1 |  |  |
| 4 |  | Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | Контрольный | Бег на результат 60м. ОРУ. Передача эстафетной палочки по виражу. Специальные беговые упражнения | **Уметь**пробегать 60м с максимальной скоростью | Комплекс 1 |  |  |
| 5 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. | 1 | Комбинированный | Бег в среднем темпе до 1800 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. Спортивные игры. | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 10 мин. | Комплекс 1 |  |  |
| 6 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. | 1 | Комбинированный | Равномерный бег до 2200 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. Спортивные игры. | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 12 мин. | Комплекс 1 |  |  |
| 7 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. | 1 | Комбинированный | Бег в среднем темпе до 2400 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. Спортивные игры. | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 13 мин. | Комплекс 1 |  |  |
| 8 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. | 1 | Комбинированный | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Бег в среднем темпе до 2600 м. Спортивные игры. | **Уметь**бегать в среднем темпе до 15 мин. | Комплекс 1 |  |  |
| 9 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. | 1 | Комбинированный | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Бег в среднем темпе до 3000 м. Спортивные игры. | **Уметь**бегать в среднем темпе до 17 мин. | Комплекс 1 |  |  |
| 10 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. | 1 | Контрольный | Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** пробегать дистанцию 2000 м на результат. | Комплекс 1 |  |  |
| 11 |  | Прыжок в длину с места. Челночный бег | 1 | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 7х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с места. | Комплекс 1 |  |  |
| 12 |  | Прыжок в длину с места. Челночный бег | 1 | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 9х10. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с места. | Комплекс 1 |  |  |
| 13 |  | Прыжок в длину с места. Челночный бег | 1 | Контрольный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 9х10. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с места. | Комплекс 1 |  |  |
| 14 |  | Прыжок в длину с места. Челночный бег | 1 | Контрольный | Челночный бег 8х10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой. | **Уметь** выполнять серии челночного бега. | Комплекс 1 |  |  |
| 15 | **Баскетбол** | Инструктаж по технике безопасности. | 1 | Вводный. | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 1 |  |  |
| 16 |  | Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита. | 1 | Комбинированный. | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 1 |  |  |
| 17 |  | Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита. | 1 | Комбинированный. | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 1 |  |  |
| 18 |  | Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита. | 1 | Комбинированный. | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 1 |  |  |
| 19 |  | Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита. | 1 | Комбинированный. | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 1 |  |  |
| 20 |  | Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита. | 1 | Комбинированный. | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 1 |  |  |
| 21 |  | Взаимодействие игроков в нападении. Заслон. | 1 | Комбинированный. | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 1 |  |  |
| 22 |  | Взаимодействие игроков в нападении. Заслон. | 1 | Комбинированный. | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 1 |  |  |
| 23 |  | Взаимодействие игроков в нападении. Заслон. | 1 | Комбинированный. | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 1 |  |  |
| 24 |  | Взаимодействие игроков в нападении. Заслон. | 1 | Комбинированный. | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы. | Комплекс 1 |  |  |
| 25 | **II четверть. Гимнастика 12 часов. Волейбол 12 часов.** | Инструктаж по технике безопасности во время проведения уроков по гимнастике. | 1 | Вводный. | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. | Комплекс 2 |  |  |
| 26 |  | Висы. Строевые упражнения. | 1 | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям | **Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. | Комплекс 2 |  |  |
| 27 |  | Висы. Строевые упражнения. | 1 | Комплексный. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям | **Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. | Комплекс 2 |  |  |
| 28 |  | Висы. Строевые упражнения. | 1 | Контрольный. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. | Комплекс 2 |  |  |
| 29 |  | Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы. | 1 | Комплексный | Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. | **Уметь** выполнять броски набивного мяча | Комплекс 2 |  |  |
| 30 |  | Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы. | 1 | Комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | **Уметь** выполнять броски набивного мяча | Комплекс 2 |  |  |
| 31 |  | Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы. | 1 | Комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | **Уметь** выполнять броски набивного мяча | Комплекс 2 |  |  |
| 32 |  | Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы. | 1 | Комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку | **Уметь** выполнять прыжки через скакалку | Комплекс 2 |  |  |
| 33 |  | Акробатика | 1 | Изучение нового материала | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно | Комплекс 2 |  |  |
| 34 |  | Акробатика | 1 | Комплексный | Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад. Комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь | Комплекс 2 |  |  |
| 35 |  | Акробатика | 1 | Комплексный | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперёд прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полёта, комбинацию из акробатических элементов | Комплекс 2 |  |  |
| 36 |  | Акробатика | 1 | Контрольный | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов | Комплекс 2 |  |  |
| 37 | **Волейбол** | Перемещение и стойка игрока. | 1 | Комплексный | Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол. | **Уметь**играть в волейбол.  **Знать** правила игры в волейбол. | Комплекс 2 |  |  |
| 38 |  | Перемещение и стойка игрока. | 1 | Комплексный | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. | **Уметь**играть в волейбол.  **Знать** правила игры в волейбол. | Комплекс 2 |  |  |
| 39 |  | Совершенствование способов приема и подачи мяча. | 1 | Комплексный | Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии в определенный квадрат. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести. | **Уметь**играть в волейбол.  **Знать** правила игры в волейбол. | Комплекс 2 |  |  |
| 40 |  | Совершенствование способов приема и подачи мяча. | 1 | Комплексный | Совершенствование навыков верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести. | **Уметь**играть в волейбол.  **Знать** правила игры в волейбол. | Комплекс 2 |  |  |
| 41 |  | Совершенствование способов приема и подачи мяча. | 1 | Комплексный | Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств. | **Уметь**играть в волейбол.  **Знать** правила игры в волейбол. | Комплекс 2 |  |  |
| 42 |  | Совершенствование способов приема и подачи мяча. | 1 | Комплексный | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при нижней подачи мяча из-за лицевой линии по квадратам. Развитие быстроты. | **Уметь**играть в волейбол.  **Знать** правила игры в волейбол. | Комплекс 2 |  |  |
| 43 |  | Совершенствование способов приема и подачи мяча. | 1 | Комплексный | Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Прием мяча, отраженного сеткой. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть. | **Уметь**играть в волейбол.  **Знать** правила игры в волейбол. | Комплекс 2 |  |  |
| 44 |  | Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | 1 | Комплексный | Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча по квадратам. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | **Уметь**выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров. | Комплекс 2 |  |  |
| 45 |  | Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | 1 | Комплексный | Верхняя подача мяча. Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | **Уметь**выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров. | Комплекс 2 |  |  |
| 46 |  | Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | 1 | Комплексный | Совершенствование верхней подачи мяча. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите. | **Уметь**выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров. | Комплекс 2 |  |  |
| 47 |  | Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | 1 | Комплексный | Прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении. | **Уметь**выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров. | Комплекс 2 |  |  |
| 48 |  | Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | 1 | Комплексный | Верхняя подача мяча. Нижний прием мяча с подачи. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Развитие коллективизма. | **Уметь**выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров. | Комплекс 2 |  |  |
| 49 | **III четверть. Лыжная подготовка 24 часа. Баскетбол 6 часов.** | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 | Вводный. | Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Комплекс 3 |  |  |
| 50 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Комплекс 3 |  |  |
| 51 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Комплекс 3 |  |  |
| 52 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2,8 км. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Комплекс 3 |  |  |
| 53 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты. | **Уметь** выполнять технику попеременного четырехшажного хода. | Комплекс 3 |  |  |
| 54 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,2 км. | **Уметь** выполнять технику попеременного четырехшажного хода. | Комплекс 3 |  |  |
| 55 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Переход с попеременных ходов на одновременные. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Развитие силы. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 56 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 57 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Переход с попеременных ходов к одновременным. Развитие скорости. | **Уметь** применять ход в зависимости от рельефа местности. | Комплекс 3 |  |  |
| 58 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 59 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 60 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Совершенствование техники отталкивания ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Попеременный четырехшажный ход – оценка техники выполнения.  Развитие скорости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 61 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 62 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон. Распределение силы на всю дистанцию – 3,8 км. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 63 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Отталкивание и работа туловища при одновременном бесшажном, одновременном двухшажном и одновременном одношажном ходах. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 64 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного и четырехшажного ходов.  Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 65 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Контрольный. | Коньковый ход.  Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 66 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Контрольный. | Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости. | **Уметь** правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок. | Комплекс 3 |  |  |
| 67 |  | Совершенствовние техники подъёма в гору, торможения и поворотов при спуске с горы. | 1 | Изучение нового материала | Техника выполнения торможения и поворота плугом. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять подъем в гору скользящим шагом. | Комплекс 3 |  |  |
| 68 |  | Совершенствовние техники подъёма в гору, торможения и поворотов при спуске с горы. | 1 | Комбинированный. | Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости. | **Уметь** правильно выполнить торможение и поворот плугом. | Комплекс 3 |  |  |
| 69 |  | Совершенствовние техники подъёма в гору, торможения и поворотов при спуске с горы. | 1 | Комбинированный. | Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости. | **Уметь** правильно выполнить торможение и поворот плугом. | Комплекс 3 |  |  |
| 70 |  | Совершенствовние техники подъёма в гору, торможения и поворотов при спуске с горы. | 1 | Комбинированный. | Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин. | Комплекс 3 |  |  |
| 71 |  | Совершенствовние техники подъёма в гору, торможения и поворотов при спуске с горы. | 1 | Комбинированный. | Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять поворот упором. | Комплекс 3 |  |  |
| 72 |  | Совершенствовние техники подъёма в гору, торможения и поворотов при спуске с горы. | 1 | Комбинированный. | Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять поворот упором. | Комплекс 3 |  |  |
| 73 | **Баскетбол 6 часов.** | Передвижение, передачи, ведение, броски мяча. | 1 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 3 |  |  |
| 74 |  | Позиционное нападение и личная защита. | 1 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 3 |  |  |
| 75 |  | Позиционное нападение и личная защита. | 1 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 3 |  |  |
| 76 |  | Позиционное нападение и личная защита. | 1 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 3 |  |  |
| 77 |  | Взаимодействие игроков в нападении. | 1 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 3 |  |  |
| 78 |  | Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмёрка». | 1 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 3 |  |  |
| 79 | **IV четверть.**  **Лёгкая атлетика 18 часов. Баскетбол 6 часов.** | Инструктаж по технике безопасности. | 1 | Вводный | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью. | Комплекс 4 |  |  |
| 80 |  | Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 20, 30-40м. Бег по виражу. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью. | Комплекс 4 |  |  |
| 81 |  | Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 30-40, 60м. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью. | Комплекс 4 |  |  |
| 82 |  | Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 40, 50-60м. Передача эстафетной палочки (бегом). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью. | Комплекс 4 |  |  |
| 83 |  | Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | Контрольный. | Бег 60 метров на результат. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью. | Комплекс 4 |  |  |
| 84 |  | Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | Контрольный. | Бег 30 метров на результат. | **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью. | Комплекс 4 |  |  |
| 85 |  | Длинный спринт. | 1 | Совершенствование ЗУН | Пробегание дистанции 300, 200, 100 метров. | **Уметь** пробегать 300 м с субмаксимальной скоростью. | Комплекс 4 |  |  |
| 86 |  | Длинный спринт. | 1 | Совершенствование ЗУН | Пробегание дистанции 300, 200, 100 метров. | **Уметь** пробегать 300 м с субмаксимальной скоростью. | Комплекс 4 |  |  |
| 87 |  | Длинный спринт. | 1 | Совершенствование ЗУН | Пробегание дистанции 400, 300, 200 метров. | **Уметь** пробегать 300 м с субмаксимальной скоростью. | Комплекс 4 |  |  |
| 88 |  | Длинный спринт. | 1 | Контрольный. | Пробегание дистанции 400 метров на результат. | **Уметь** пробегать 400 м с субмаксимальной скоростью. | Комплекс 4 |  |  |
| 89 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. | 1 | Комбинированный | Бег в среднем темпе до 1800 м. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут | Комплекс 4 |  |  |
| 90 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. | 1 | Комбинированный | Равномерный бег до 2200 м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут | Комплекс 4 |  |  |
| 91 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. | 1 | Комбинированный | Бег в среднем темпе до 2400 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут | Комплекс 4 |  |  |
| 92 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. | 1 | Комбинированный | Метание мяча с разбега по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Бег в среднем темпе до 2600 м. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут | Комплекс 4 |  |  |
| 93 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. | 1 | Контрольный. | Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут | Комплекс 4 |  |  |
| 94 |  | Прыжок в длину с места. Челночный бег. | 1 | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 7х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь**прыгать в длину с места. Выполнять челночный бег сериями. | Комплекс 4 |  |  |
| 95 |  | Прыжок в длину с места. Челночный бег. | 1 | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 9х10. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь**прыгать в длину с места. Выполнять челночный бег сериями. | Комплекс 4 |  |  |
| 96 |  | Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег на результат. | 1 | Контрольный. | Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3\*10 м на результат. | **Уметь**прыгать в длину с места. Выполнять челночный бег сериями. | Комплекс 4 |  |  |
| 97 | **Баскетбол 6 часов.** | Взаимодействие игроков в нападении. Заслон. | 1 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 4 |  |  |
| 98 |  | Взаимодействие игроков в нападении. Заслон. | 1 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 4 |  |  |
| 99 |  | Взаимодействие игроков в нападении. Заслон. | 1 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 4 |  |  |
| 100 |  | Взаимодействие игроков в нападении. Заслон. | 1 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 4 |  |  |
| 101 |  | Взаимодействие игроков в нападении. Заслон. | 1 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 4 |  |  |
| 102 |  | Взаимодействие игроков в нападении. Заслон. | 1 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 4 |  |  |

**3. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Юноши | | | | | | | | | | | | |
| № | **Упражнения** | **оценка** | | | | | | | | | | |
| **«5»** | | | | **«4»** | | **«3»** | | | | |
| 1 | Бег 100 м. (сек) | 14.5 | | | | 14.9 | | 15.5 | | | | |
| 2 | Бег 3000 м (мин.,сек.) | 15.00 | | | | 16.00 | | 17.00 | | | | |
| 3 | Кросс 800 м. (мин.,сек.) | 2.37 | | | | 2.47 | | 3.00 | | | | |
| 4 | Прыжок в длину с места | 210 | | | | 195 | | 180 | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега | 440 | | | | 400 | | 340 | | | | |
| 6 | Метание набивного мяча | 795 | | | | 600 | | 480 | | | | |
| 7 | Метание гранаты 500г (м) | 32 | | | | 26 | | 22 | | | | |
| 8 | Подтягивание в висе (раз) | 11 | | | | 9 | | 8 | | | | |
| 9 | Поднимание туловища (раз) | 50 | | | | 45 | | 40 | | | | |
| 10 | Прыжки через скакалку | 130 | | | | 125 | | 120 | | | | |
| 11 | Наклон вперёд сидя (см) | +13 | | | | +8 | | +5 | | | | |
| 12 | Ходьба на лыжах 5км | 27.00 | | | | 29.00 | | 31.00 | | | | |
| 13 | Кросс 3000 м. | 15.30 | | | | 16.30 | | 17.30 | | | | |
| 14 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.7 | | | | 10.0 | | 10.3 | | | | |
| ДЕВУШКИ | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 100м (сек) | | 16.5 | 17.0 | | | | | | 17.8 | |  |
| 2 | Бег 2000 м (мин.,сек.) | | 10.10 | 11.40 | | | | | | 12.40 | |  |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | | 185 | 165 | | | | | | 155 | |  |
| 4 | Прыжок в длину с разбега | | 375 | 340 | | | | | | 300 | |  |
| 5 | Метание набивного мяча | | 580 | 470 | | | | | | 405 | |  |
| 6 | Метание гранаты 500г | | 18 | 13 | | | | | | 11 | |  |
| 7 | Поднимание туловища (раз) | | 35 | 26 | | | | | | 22 | |  |
| 8 | Прыжки через скакалку | | 135 | 110 | | | | | | 70 | |  |
| 9 | Наклон вперёд сидя (см) | | +16 | +12 | | | | | | +9 | |  |
| 10 | Ходьба на лыжах 3км | | 19.00 | 20.00 | | | | | | 21.00 | |  |
| 11 | Кросс 2000 м. | | 11.00 | 12.20 | | | | | | 13.20 | |  |
| 12 | Подтягивание в висе лёжа | | 16 | 12 | | | | | | 8 | |  |
| 13 | «Челночный бег» 4х9 (сек.) | | 10.3 | 10.6 | | | | | | 11.1 | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |

Бацадинской СОШ’’Давудмагомедова М.А. 11 КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование  раздела  программы | Тема урока | Кол-во  часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки  обучающихся | Д/з | Дата  проведения | |
| План | Факт |
| 1 | **I четверть. Легкая**  **атлетика**  **14 часов.**  **Баскетбол 10**  **часов.** | Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | Вводный | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике. | **Знать**правила ТБ на занятиях л/а.  **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта | Комплекс 1 |  |  |
| 2 |  | Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 30-40, 60м. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь**пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта | Комплекс 1 |  |  |
| 3 |  | Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 40, 50-60м. Передача эстафетной палочки (бегом). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь**пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта | Комплекс 1 |  |  |
| 4 |  | Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | Контрольный | Бег на результат 60м. ОРУ. Передача эстафетной палочки по виражу. Специальные беговые упражнения | **Уметь**пробегать 60м с максимальной скоростью | Комплекс 1 |  |  |
| 5 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. | 1 | Комбинированный | Бег в среднем темпе до 1800 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. Спортивные игры. | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 10 мин. | Комплекс 1 |  |  |
| 6 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. | 1 | Комбинированный | Равномерный бег до 2200 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. Спортивные игры. | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 12 мин. | Комплекс 1 |  |  |
| 7 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. | 1 | Комбинированный | Бег в среднем темпе до 2400 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. Спортивные игры. | **Уметь**бегать в равномерном темпе до 13 мин. | Комплекс 1 |  |  |
| 8 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. | 1 | Комбинированный | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Бег в среднем темпе до 2600 м. Спортивные игры. | **Уметь**бегать в среднем темпе до 15 мин. | Комплекс 1 |  |  |
| 9 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. | 1 | Комбинированный | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Бег в среднем темпе до 3000 м. Спортивные игры. | **Уметь**бегать в среднем темпе до 17 мин. | Комплекс 1 |  |  |
| 10 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. | 1 | Контрольный | Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** пробегать дистанцию 2000 м на результат. | Комплекс 1 |  |  |
| 11 |  | Прыжок в длину с места. Челночный бег | 1 | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 7х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с места. | Комплекс 1 |  |  |
| 12 |  | Прыжок в длину с места. Челночный бег | 1 | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 9х10. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с места. | Комплекс 1 |  |  |
| 13 |  | Прыжок в длину с места. Челночный бег | 1 | Контрольный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 9х10. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с места. | Комплекс 1 |  |  |
| 14 |  | Прыжок в длину с места. Челночный бег | 1 | Контрольный | Челночный бег 8х10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой. | **Уметь** выполнять серии челночного бега. | Комплекс 1 |  |  |
| 15 | **Баскетбол** | Инструктаж по технике безопасности. | 1 | Вводный. | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 1 |  |  |
| 16 |  | Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита. | 1 | Комбинированный. | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 1 |  |  |
| 17 |  | Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита. | 1 | Комбинированный. | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 1 |  |  |
| 18 |  | Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита. | 1 | Комбинированный. | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 1 |  |  |
| 19 |  | Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита. | 1 | Комбинированный. | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 1 |  |  |
| 20 |  | Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита. | 1 | Комбинированный. | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 1 |  |  |
| 21 |  | Взаимодействие игроков в нападении. Заслон. | 1 | Комбинированный. | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 1 |  |  |
| 22 |  | Взаимодействие игроков в нападении. Заслон. | 1 | Комбинированный. | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 1 |  |  |
| 23 |  | Взаимодействие игроков в нападении. Заслон. | 1 | Комбинированный. | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 1 |  |  |
| 24 |  | Взаимодействие игроков в нападении. Заслон. | 1 | Комбинированный. | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы. | Комплекс 1 |  |  |
| 25 | **II четверть. Гимнастика 12 часов. Волейбол 12 часов.** | Инструктаж по технике безопасности во время проведения уроков по гимнастике. | 1 | Вводный. | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. | Комплекс 2 |  |  |
| 26 |  | Висы. Строевые упражнения. | 1 | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям | **Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. | Комплекс 2 |  |  |
| 27 |  | Висы. Строевые упражнения. | 1 | Комплексный. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям | **Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. | Комплекс 2 |  |  |
| 28 |  | Висы. Строевые упражнения. | 1 | Контрольный. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. | Комплекс 2 |  |  |
| 29 |  | Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы. | 1 | Комплексный | Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. | **Уметь** выполнять броски набивного мяча | Комплекс 2 |  |  |
| 30 |  | Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы. | 1 | Комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | **Уметь** выполнять броски набивного мяча | Комплекс 2 |  |  |
| 31 |  | Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы. | 1 | Комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | **Уметь** выполнять броски набивного мяча | Комплекс 2 |  |  |
| 32 |  | Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы. | 1 | Комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку | **Уметь** выполнять прыжки через скакалку | Комплекс 2 |  |  |
| 33 |  | Акробатика | 1 | Изучение нового материала | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно | Комплекс 2 |  |  |
| 34 |  | Акробатика | 1 | Комплексный | Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад. Комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь | Комплекс 2 |  |  |
| 35 |  | Акробатика | 1 | Комплексный | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперёд прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полёта, комбинацию из акробатических элементов | Комплекс 2 |  |  |
| 36 |  | Акробатика | 1 | Контрольный | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов | Комплекс 2 |  |  |
| 37 | **Волейбол** | Перемещение и стойка игрока. | 1 | Комплексный | Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол. | **Уметь**играть в волейбол.  **Знать** правила игры в волейбол. | Комплекс 2 |  |  |
| 38 |  | Перемещение и стойка игрока. | 1 | Комплексный | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. | **Уметь**играть в волейбол.  **Знать** правила игры в волейбол. | Комплекс 2 |  |  |
| 39 |  | Совершенствование способов приема и подачи мяча. | 1 | Комплексный | Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии в определенный квадрат. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести. | **Уметь**играть в волейбол.  **Знать** правила игры в волейбол. | Комплекс 2 |  |  |
| 40 |  | Совершенствование способов приема и подачи мяча. | 1 | Комплексный | Совершенствование навыков верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести. | **Уметь**играть в волейбол.  **Знать** правила игры в волейбол. | Комплекс 2 |  |  |
| 41 |  | Совершенствование способов приема и подачи мяча. | 1 | Комплексный | Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств. | **Уметь**играть в волейбол.  **Знать** правила игры в волейбол. | Комплекс 2 |  |  |
| 42 |  | Совершенствование способов приема и подачи мяча. | 1 | Комплексный | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при нижней подачи мяча из-за лицевой линии по квадратам. Развитие быстроты. | **Уметь**играть в волейбол.  **Знать** правила игры в волейбол. | Комплекс 2 |  |  |
| 43 |  | Совершенствование способов приема и подачи мяча. | 1 | Комплексный | Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Прием мяча, отраженного сеткой. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть. | **Уметь**играть в волейбол.  **Знать** правила игры в волейбол. | Комплекс 2 |  |  |
| 44 |  | Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | 1 | Комплексный | Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча по квадратам. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | **Уметь**выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров. | Комплекс 2 |  |  |
| 45 |  | Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | 1 | Комплексный | Верхняя подача мяча. Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | **Уметь**выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров. | Комплекс 2 |  |  |
| 46 |  | Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | 1 | Комплексный | Совершенствование верхней подачи мяча. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите. | **Уметь**выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров. | Комплекс 2 |  |  |
| 47 |  | Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | 1 | Комплексный | Прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении. | **Уметь**выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров. | Комплекс 2 |  |  |
| 48 |  | Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | 1 | Комплексный | Верхняя подача мяча. Нижний прием мяча с подачи. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Развитие коллективизма. | **Уметь**выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров. | Комплекс 2 |  |  |
| 49 | **III четверть. Лыжная подготовка 24 часа. Баскетбол 6 часов.** | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 | Вводный. | Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Комплекс 3 |  |  |
| 50 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Комплекс 3 |  |  |
| 51 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Комплекс 3 |  |  |
| 52 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2,8 км. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Комплекс 3 |  |  |
| 53 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты. | **Уметь** выполнять технику попеременного четырехшажного хода. | Комплекс 3 |  |  |
| 54 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,2 км. | **Уметь** выполнять технику попеременного четырехшажного хода. | Комплекс 3 |  |  |
| 55 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Переход с попеременных ходов на одновременные. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Развитие силы. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 56 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 57 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Переход с попеременных ходов к одновременным. Развитие скорости. | **Уметь** применять ход в зависимости от рельефа местности. | Комплекс 3 |  |  |
| 58 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 59 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 60 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Совершенствование техники отталкивания ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Попеременный четырехшажный ход – оценка техники выполнения.  Развитие скорости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 61 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 62 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон. Распределение силы на всю дистанцию – 3,8 км. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 63 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Отталкивание и работа туловища при одновременном бесшажном, одновременном двухшажном и одновременном одношажном ходах. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 64 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Комбинированный. | Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного и четырехшажного ходов.  Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 65 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Контрольный. | Коньковый ход.  Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Комплекс 3 |  |  |
| 66 |  | Совершенствование одношажного, двухшажного, четыхшажного и коньковых ходов. | 1 | Контрольный. | Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости. | **Уметь** правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок. | Комплекс 3 |  |  |
| 67 |  | Совершенствовние техники подъёма в гору, торможения и поворотов при спуске с горы. | 1 | Изучение нового материала | Техника выполнения торможения и поворота плугом. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять подъем в гору скользящим шагом. | Комплекс 3 |  |  |
| 68 |  | Совершенствовние техники подъёма в гору, торможения и поворотов при спуске с горы. | 1 | Комбинированный. | Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости. | **Уметь** правильно выполнить торможение и поворот плугом. | Комплекс 3 |  |  |
| 69 |  | Совершенствовние техники подъёма в гору, торможения и поворотов при спуске с горы. | 1 | Комбинированный. | Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости. | **Уметь** правильно выполнить торможение и поворот плугом. | Комплекс 3 |  |  |
| 70 |  | Совершенствовние техники подъёма в гору, торможения и поворотов при спуске с горы. | 1 | Комбинированный. | Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин. | Комплекс 3 |  |  |
| 71 |  | Совершенствовние техники подъёма в гору, торможения и поворотов при спуске с горы. | 1 | Комбинированный. | Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять поворот упором. | Комплекс 3 |  |  |
| 72 |  | Совершенствовние техники подъёма в гору, торможения и поворотов при спуске с горы. | 1 | Комбинированный. | Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять поворот упором. | Комплекс 3 |  |  |
| 73 | **Баскетбол 6 часов.** | Передвижение, передачи, ведение, броски мяча. | 1 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 3 |  |  |
| 74 |  | Позиционное нападение и личная защита. | 1 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 3 |  |  |
| 75 |  | Позиционное нападение и личная защита. | 1 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 3 |  |  |
| 76 |  | Позиционное нападение и личная защита. | 1 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 3 |  |  |
| 77 |  | Взаимодействие игроков в нападении. | 1 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 3 |  |  |
| 78 |  | Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмёрка». | 1 | Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 3 |  |  |
| 79 | **IV четверть.**  **Лёгкая атлетика 18 часов. Баскетбол 6 часов.** | Инструктаж по технике безопасности. | 1 | Вводный | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью. | Комплекс 4 |  |  |
| 80 |  | Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 20, 30-40м. Бег по виражу. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью. | Комплекс 4 |  |  |
| 81 |  | Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 30-40, 60м. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью. | Комплекс 4 |  |  |
| 82 |  | Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 40, 50-60м. Передача эстафетной палочки (бегом). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью. | Комплекс 4 |  |  |
| 83 |  | Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | Контрольный. | Бег 60 метров на результат. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью. | Комплекс 4 |  |  |
| 84 |  | Спринтерский и эстафетный бег. | 1 | Контрольный. | Бег 30 метров на результат. | **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью. | Комплекс 4 |  |  |
| 85 |  | Длинный спринт. | 1 | Совершенствование ЗУН | Пробегание дистанции 300, 200, 100 метров. | **Уметь** пробегать 300 м с субмаксимальной скоростью. | Комплекс 4 |  |  |
| 86 |  | Длинный спринт. | 1 | Совершенствование ЗУН | Пробегание дистанции 300, 200, 100 метров. | **Уметь** пробегать 300 м с субмаксимальной скоростью. | Комплекс 4 |  |  |
| 87 |  | Длинный спринт. | 1 | Совершенствование ЗУН | Пробегание дистанции 400, 300, 200 метров. | **Уметь** пробегать 300 м с субмаксимальной скоростью. | Комплекс 4 |  |  |
| 88 |  | Длинный спринт. | 1 | Контрольный. | Пробегание дистанции 400 метров на результат. | **Уметь** пробегать 400 м с субмаксимальной скоростью. | Комплекс 4 |  |  |
| 89 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. | 1 | Комбинированный | Бег в среднем темпе до 1800 м. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут | Комплекс 4 |  |  |
| 90 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. | 1 | Комбинированный | Равномерный бег до 2200 м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут | Комплекс 4 |  |  |
| 91 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. | 1 | Комбинированный | Бег в среднем темпе до 2400 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут | Комплекс 4 |  |  |
| 92 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. | 1 | Комбинированный | Метание мяча с разбега по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Бег в среднем темпе до 2600 м. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут | Комплекс 4 |  |  |
| 93 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. | 1 | Контрольный. | Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут | Комплекс 4 |  |  |
| 94 |  | Прыжок в длину с места. Челночный бег. | 1 | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 7х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь**прыгать в длину с места. Выполнять челночный бег сериями. | Комплекс 4 |  |  |
| 95 |  | Прыжок в длину с места. Челночный бег. | 1 | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 9х10. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь**прыгать в длину с места. Выполнять челночный бег сериями. | Комплекс 4 |  |  |
| 96 |  | Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег на результат. | 1 | Контрольный. | Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3\*10 м на результат. | **Уметь**прыгать в длину с места. Выполнять челночный бег сериями. | Комплекс 4 |  |  |
| 97 | **Баскетбол 6 часов.** | Взаимодействие игроков в нападении. Заслон. | 1 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 4 |  |  |
| 98 |  | Взаимодействие игроков в нападении. Заслон. | 1 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 4 |  |  |
| 99 |  | Взаимодействие игроков в нападении. Заслон. | 1 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 4 |  |  |
| 100 |  | Взаимодействие игроков в нападении. Заслон. | 1 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 4 |  |  |
| 101 |  | Взаимодействие игроков в нападении. Заслон. | 1 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 4 |  |  |
| 102 |  | Взаимодействие игроков в нападении. Заслон. | 1 | Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Комплекс 4 |  |  |

**3. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Юноши | | | | | | | | | | | | |
| № | **Упражнения** | **оценка** | | | | | | | | | | |
| **«5»** | | | | **«4»** | | **«3»** | | | | |
| 1 | Бег 100 м. (сек) | 14.5 | | | | 14.9 | | 15.5 | | | | |
| 2 | Бег 3000 м (мин.,сек.) | 15.00 | | | | 16.00 | | 17.00 | | | | |
| 3 | Кросс 800 м. (мин.,сек.) | 2.37 | | | | 2.47 | | 3.00 | | | | |
| 4 | Прыжок в длину с места | 210 | | | | 195 | | 180 | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега | 440 | | | | 400 | | 340 | | | | |
| 6 | Метание набивного мяча | 795 | | | | 600 | | 480 | | | | |
| 7 | Метание гранаты 500г (м) | 32 | | | | 26 | | 22 | | | | |
| 8 | Подтягивание в висе (раз) | 11 | | | | 9 | | 8 | | | | |
| 9 | Поднимание туловища (раз) | 50 | | | | 45 | | 40 | | | | |
| 10 | Прыжки через скакалку | 130 | | | | 125 | | 120 | | | | |
| 11 | Наклон вперёд сидя (см) | +13 | | | | +8 | | +5 | | | | |
| 12 | Ходьба на лыжах 5км | 27.00 | | | | 29.00 | | 31.00 | | | | |
| 13 | Кросс 3000 м. | 15.30 | | | | 16.30 | | 17.30 | | | | |
| 14 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.7 | | | | 10.0 | | 10.3 | | | | |
| ДЕВУШКИ | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 100м (сек) | | 16.5 | 17.0 | | | | | | 17.8 | |  |
| 2 | Бег 2000 м (мин.,сек.) | | 10.10 | 11.40 | | | | | | 12.40 | |  |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | | 185 | 165 | | | | | | 155 | |  |
| 4 | Прыжок в длину с разбега | | 375 | 340 | | | | | | 300 | |  |
| 5 | Метание набивного мяча | | 580 | 470 | | | | | | 405 | |  |
| 6 | Метание гранаты 500г | | 18 | 13 | | | | | | 11 | |  |
| 7 | Поднимание туловища (раз) | | 35 | 26 | | | | | | 22 | |  |
| 8 | Прыжки через скакалку | | 135 | 110 | | | | | | 70 | |  |
| 9 | Наклон вперёд сидя (см) | | +16 | +12 | | | | | | +9 | |  |
| 10 | Ходьба на лыжах 3км | | 19.00 | 20.00 | | | | | | 21.00 | |  |
| 11 | Кросс 2000 м. | | 11.00 | 12.20 | | | | | | 13.20 | |  |
| 12 | Подтягивание в висе лёжа | | 16 | 12 | | | | | | 8 | |  |
| 13 | «Челночный бег» 4х9 (сек.) | | 10.3 | 10.6 | | | | | | 11.1 | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |