Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение
средняя общеобразовательная школа села Адзитарово
муниципального района Кармаскалинский район
Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО Еремеев Э.Е. № протокола 1 «28» августа 2015 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Кинзягулова В.Ш. «28» августа 2015 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор школы Дивасева Р.В. Приказ № 101 «1» сентября 2015 г.

Рабочая учебная программа
по физической культуре
в 11 классе на 2015-2016 учебный год

Разработал
Учитель по физической
культуре
Еремеев Э.Е.

Адзитарово

ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа составлена на основе

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. №273 ФЗ;

- приказа Министерства образования РФ от 5 марта 2004г. № 1089 об утверждении Федерального Компонента Государственных Образовательных Стандартов Начального Общего, Основного Общего и Среднего(Полного) Общего Образования (в ред. Приказом Минобрнауки России от 3.06.2008 №164, от 31.08.2009 №320, от 19.10.2009 №427, от 10.11.2011 № 2643, от 24.01.2012 №39, от 31.01.2012 №69)

- федерального перечня учебников, утвержденный МО РФ от 31 марта 2014 года № 253

- образовательной программы СОО МОКУ СОШ с.Адзитарово

- учебного плана школы на 2015-2016 учебный год

- Данная рабочая программа ориентирована на использование учебника «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича
-М.: Просвещение, 2013 год.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.
Цель 3-го урока физкультуры – создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформирования специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные

эстафетные игры.
Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:
· укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
· обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
· развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
· приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
· воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
· содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.
Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо обязательно для каждого ученика.
Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.
Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. За основу элементов национальных видов спорта взята спортивная игра русская лапта.
Настоящая комплексная программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 11 классах, составляющих целостную систему

физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры обучающихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива обучающихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.
Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с обучающимися специальноймедицинской группы должны вестись по специальным программам в соответствии со степенью заболевания и состояния здоровья каждого обучающегося.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

1.3. Медико-биологические основы.
11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.
11 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

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

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

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.
11 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.
11 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» в 11 классе на этапах основного общего образования в объеме 102 ч (при 34 учебных неделях) 3 урока в неделю в классе.
В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.
Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

4.ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ ПРЕДМЕТА

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура и основы здорового образа жизни

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

Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной

и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		XI
1	**Базовая часть**	88
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.4	Волейбол	14
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.6	Легкая атлетика	27
1.7	Лыжная подготовка	22
1.8	Мини-футбол	9
2 2.1	**Вариативная часть** Баскетбол	 14
Итого:		102

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

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

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

Требования к уровню подготовки обучающихся учебного предмета « Физическая культура» в 11 классе

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

· роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

· роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

· индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

· особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

· особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

· особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
· особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
· особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
Соблюдать правила:
· личной гигиены и закаливания организма;
·организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
· культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
· профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
· экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.
Проводить:
· самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
· контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
· приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
· приемы массажа и самомассажа;
· занятия физической культурой и спортивные соревнования учащимися младших классов;
· судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:
· индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.
*Определят*ь: уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м.).

С использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 м. с 10—12 м. (девушки) и 15—25 м. (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м. с 10 м. (девушки) и с 15—20 м. (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см. (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому

четырехборью: бег 100 м., прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Критерии оценивания обучающихся в 11 классе

Основная направленность	11 класс
На освоение техники лыжных ходов	Совершенствование одновременных и попеременных ходов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км. (девушки) и до 8 км. (юноши). Лыжные гонки ю-5 км., д- 3 км.
На знание о физической культуре	Виды соревнований по лыжным гонкам и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях лыжами. Прикладное значение лыжных гонок. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Уровень физической подготовленности обучающихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз-раст, лет	Классы					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТРЫ В 11 КЛАССЕ

№	Тема урока	Количество часов	**Федеральный компонент образовательного стандарта**		Дата урока		Примечания
					План.	Факт.	
I четверть							
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос	2.09		
2	Обучение: низкий старт и стартовый разгон	1	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	5.09		
3	Совершенствование: низкий старт и стартовый разгон	1			8.09		
4	Зачет: низкий старт и стартовый разгон	1			9.09		
5	Зачёт: бег 30м с высокого старта	1			12.09		
6	Совершенствование: бег 60м с низкого старта	1			15.09		
7	Обучение: прыжок в длину с разбега	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	16.09		
8	Совершенствование: прыжок в длину с разбега	1			19.09		
9	Зачет: прыжок в длину с разбега	1			22.09		

10	Обучение: метание мяча 150г. с разбега	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	23.09		
11	Совершенствование: метание мяча 150г. с разбега	1			26.09		
12	Зачет: метание мяча 150г. с разбега	1			29.09		
13	Челночный бег 4 по 9 метров	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	30.09		
14	Кроссовая подготовка 1000 метров	1			3.10		
15	Кроссовая подготовка 2000м без учёта времени	1			6.10		
16	Зачёт: кросс 2000метров	1			7.10		
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	10.10		
18	Обучение: бросок мяча после ведения	1			13.10		
19	Совершенствование: бросок мяча после ведения	1			14.10		
20	Зачет: бросок мяча после ведения	1			17.10		
21	Обучение: передача мяча в парах в движении	1	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	20.10		
22	Совершенствование: передача мяча в парах в движении	1			21.10		
23	Зачет: передача мяча в парах в	1			24.10		

	движении		различных построениях),				
24	Двусторонняя учебная игра баскетбол с заданиями	1	различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.		27.10		
II четверть							
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения.	Фронтальный опрос	28.10		
26	Обучение: кувырок вперед и назад (слитно)	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	7.11		
27	Совершенствование: кувырок вперед и назад (слитно)	1			10.11		
28	Зачет: кувырок вперед и назад (слитно)	1			11.11		
29	Обучение: длинный кувырок вперед	1			14.11		
30	Совершенствование: длинный кувырок вперед	1			17.11		
31	Зачет: длинный кувырок вперед	1			18.11		
32	Обучение: М - стойка на голове и руках, Д - «мост» из положения лёжа	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	21.11		
33	Совершенствование: М - стойка на голове и руках, Д – « мост» из положения лёжа	1			24.11		

34	Зачет: М - стойка на голове и руках, Д – «мост» из положения лёжа	1	скамейку. Броски набивного мяча.		25.11		
35	Обучение: акробатическая комбинация 3-4 элемента	1	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.	Корректировка техники выполнения упражнений	28.11		
36	Совершенствование: акробатическая комбинация 3-4 элемента	1			1.12		
37	Зачет: акробатическая комбинация 3-4 элемента	1			2.12		
38	Обучение: опорный прыжок через козла в длину (ю), в ширину (д)	1	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.	Корректировка техники выполнения упражнений	5.12		
39	Совершенствование: опорный прыжок через козла в длину (ю), в ширину (д)	1			8.12		
40	Зачет: опорный прыжок через козла	1			9.12		
41	Строевые упражнения	1			12.12		
42	Гимнастическая полоса препятствий	1			15.12		
43	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	16.12		
44	Обучение: приём и передача мяча сверху	1			19.12		
45	Совершенствование: приём и передача мяча сверху	1			22.12		
46	Зачет: прием и передача мяча сверху	1			23.12		
47	Двусторонняя учебная игра волейбол с заданиями	1			26.12		
48	Двусторонняя учебная игра волейбол с заданиями	1			29.12		
III четверть							

49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники одновременного одношажного и одновременного двушажного ходов.	1	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. ТБ на уроках по лыжной подгот. Прохождение дистанции 1км	Уметь: Передвигаться на лыжах	16.01		
50	Обучение: одновременный одношажный ход	1	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	Уметь: Передвигаться на лыжах	19.01		
51	Совершенствование: одновременный одношажный ход	1			20.01		
52	Зачет: одновременный одношажный ход	1			23.01		
53	Обучение: одновременный двушажной ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Переход с одного хода на другой.	Уметь: Передвигаться на лыжах	26.01		
54	Совершенствование: одновременный двухшажный ход	1			27.01		
55	Зачет: одновременный двухшажный ход	1			30.01		
56	Обучение: попеременный двухшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах	2.02		
57	Совершенствование: попеременный двухшажный ход	1			3.02		
58	Зачет: попеременный двухшажный ход	1			6.02		
59	Обучение: торможение плугом	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 - 2,5км. с совершенствованием	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	9.02		
60	Совершенствование: торможение плугом	1			10.02		
61	Зачет: торможение плугом	1			13.02		
62	Обучение: повороты плугом	1			16.02		
63	Совершенствование:	1			17.02		

	повороты плугом		пройденных ходов.				
64	Зачет: повороты плугом	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2 -3 км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	20.02		
65	Обучение: спуски с поворотом	1			24.02		
66	Совершенствование: спуски с поворотом	1			27.02		
67	Зачет: спуски с поворотом	1			1.03		
68	Прохождение дистанции до 2 км.	1			2.03		
69	Прохождение дистанции 3км	1			5.03		
70	Зачет: лыжные гонки (ю)-3 км, (д)-2 км	1			9.03		
71	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Обучение : бросок мяча одной рукой от плеча	1	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	12.03		
72	Совершенствование: бросок мяча одной рукой от плеча	1			15.03		
73	Зачёт: бросок мяча одной рукой от плеча	1			16.03		
74	Обучение: ведение мяча с изменением направления	1	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	19.03		
75	Совершенствование: ведение мяча с изменением направления	1			22.03		
76	Зачёт: ведение мяча с изменением направления	1			23.03		

			пола). Учебная игра.				
IVчетверть							
77	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	5.04		
78	Обучение: приём и передача мяча сверху	1			6.04		
79	Совершенствование: приём и передача мяча сверху	1			9.04		
80	Зачет: прием и передача мяча сверху	1			12.04		
81	Двусторонняя учебная игра волейбол с заданиями	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	13.04		
82	Двусторонняя учебная игра волейбол с заданиями	1			16.04		
83	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специльные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	19.04		
84	Челночный бег 4 по 9 метров	1			20.04		
85	Совершенствование: старт с опорой на одну руку	1			23.04		
86	Обучение: низкий старт и стартовый разгон	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	Корректировка техники	26.04		

87	Совершенствование: низкий старт и стартовый разгон	1	Переменный бег на отрезках 200- 4— 600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.	бега	27.04		
88	Зачёт: низкий старт и стартовый разгон	1			30.04		
89	Зачёт: бег 60 метров с низкого старта	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	3.05		
90	Бег 30 метров с высокого старта	1			4.05		
91	Обучение: прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.	7.05		
92	Совершенствование: прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1			10.05		
93	Зачёт: прыжок в длину с разбега « согнув ноги»	1			11.05		
94	Инструктаж по мини футболу Основы знаний. Специальные упражнения для футболиста	1	Инструктаж по футболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в футбол. Правила игры в футбол.		14.05		
95	Совершенствование техники передач и приемов мяча на месте (низкие).	1	ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения, прыжки и многоскоки. Выполнение передач мяча для вывода форварда на удар, навесы во вратарской зоне. Двусторонняя игра		17.05		
96	Совершенствование техники передач и приемов мяча на месте (высокие по диагонали)	1	ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения, прыжки и многоскоки. Выполнение передач на месте в зону соперника (прямые и диагональные). Прием и остановка мяча. Передачи мяча поперечные в зоне соперника с последующим ударом в створ ворот.		18.05		
97	Совершенствование техники Передач и приемов мяча в движение (низкие и высокие)	1	ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения, прыжки и многоскоки. Выполнение передач мяча для вывода форварда на удар, навесы во вратарской зоне. Двусторонняя игра		21.05		
98	Техника приема летящего мяча.	1	ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения, прыжки и многоскоки. Выполнение передач в движение (высокие и		24.05		

			низкие по диагонали). Прием и остановка мяча. Двусторонняя игра			