**Муниципальное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа № 1
имени 397-й Сарненской дивизии города Аткарска Саратовской области
(МОУ- СОШ № 1 г. Аткарска)**

412420, Саратовская область, г. Аткарск, ул. Ленина, д.116, тел/факс.: 8(845-52) 3-15-57 E-mail: atkschool1@mail.ru
ОКПО 36222414 ОГРН 1026401379531 ИНН 6438901666 КПП 643801001

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании профессионального сообщества учителей эстетического направления МОУ-СОШ № 1 г. Аткарска протокол от 27.08.2020 № 1	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____ И.В. Салимзянова 27.08.2020	приказом МОУ-СОШ № 1 г. Аткарска от 28.08.2020 № 84-о

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» среднего общего образования учителя 1 квалификационной категории Черного Дмитрия Андреевича

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол от 28.08.2020 №1

Рабочая программа

По физической культуре

10-11 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на базовом уровне для 10- 11 класса составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утверждённого приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004г. №1089,образовательной программы гимназии на 2017-2018 учебный год, в соответствии с Федеральным перечнем учебников, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от31.03.2014г. №253 и изменениями, внесенными в Федеральный перечень приказом Министерства образования и науки РФ от 08.06.2015г.№57628, от 28.12.2015г.№1529, от 26.01.2016г. №38, 18.072016г№870, 29.12.2016г №1677, 20.06.2017г №581. Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

Общая характеристика предмета

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по спортивным играм на основе баскетбола, волейбола, легкой атлетики.

Для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на 4 медицинские группы: основная, подготовительная, специальная «А» (оздоровительная) и специальная «Б» (реабилитационная). Комплектование медицинских групп обучающихся для занятий физической культурой проводится врачом-педиатром образовательного учреждения.

К основной медицинской группе для занятий физической культурой относят обучающихся без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья и уровнем ФП, соответствующим возрасту и полу. К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой относят обучающихся: без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья и уровнем ФП, не соответствующим возрасту и полу; с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, часто болеющих (3 и более раз в год); из основной медицинской группы после перенесенных заболеваний, травм и окончания сроков освобождения от занятий физической культурой на период, определяемый индивидуально медицинским учреждением. К специальной медицинской группе «А» (оздоровительной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации. К специальной медицинской группе «Б» (реабилитационной группе) для занятий

физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации.

В соответствии с методическим письмом МОМО от 02.07.2012 № 6405-14 с/07 «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» учащиеся, отнесённые к подготовительной и специальной медицинским группам, присутствуют на уроках, занимаются, получая дозированную физическую нагрузку в соответствии с медицинскими показателями. При значительном ограничении или освобождении от физической нагрузки учащиеся подготовительной и специальной медицинской группы готовят теоретический материал, работая с учебником.

Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводится подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту.

Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы «А» проводятся в соответствии с программами для обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы «Б» проводятся в медицинском учреждении.

Основные задачи физического воспитания обучающихся группы «А».

- укрепление здоровья;
- постепенная адаптация организма к физическим нагрузкам;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и ФП;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Одним из важнейших **принципов** в физическом воспитании обучающихся специальной медицинской группы «А» является принцип доступности и индивидуализации, который означает оптимальное соответствие задач, средств и методов возможностям каждого занимающегося. Принцип систематичности и постепенности требует обеспечения непрерывности и последовательности занятий, подбора упражнений таким образом, чтобы вначале осваивались простые, а затем более сложные упражнения при постепенном повышении физических нагрузок.

Уроки физической культурой с обучающимися специальной медицинской группы «А» должны быть направлены на укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, развитие физических качеств. В отличие от урока физической культуры обучающихся основной медицинской группы продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается, а основной – сокращается. Физические упражнения подбираются индивидуально в соответствии с показаниями и противопоказаниями при конкретных заболеваниях.

Степень развития физических качеств и уровень ФП обучающихся определяется с разрешения медицинского работника. Для определения степени развития физических качеств и уровня ФП допустимо использовать только те упражнения, которые не противопоказаны обучающемуся.

Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы «А». Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях выставляется положительная отметка. Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры. При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой. Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и ФП, а также прилежания.

Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы «Б». Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические навыки и умения» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура». В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.»

Занятия физической культурой обучающихся основной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами по физической культуре в полном объеме; разрешено участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту, сдача практической части экзамена по предмету «Физическая культура».

Цели:

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

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

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

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

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

Задачи:

- содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

- углубленное представление об основных видах спорта;

- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психофизических процессов и обучению психической саморегуляции.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения, способности познавательной и предметной деятельности. и военной деятельностью

Место предмета в учебном плане.

В соответствии с Базисным учебным планом учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится: в 11 классах 102 часа в год (3 часа в неделю).

В рабочую программу внесены изменения, согласующиеся с примерной программой:

1. учебный материал по гимнастике из-за отсутствия необходимого инвентаря, исключена снарядная гимнастика

2. на основании решения методического объединения, исходя из интересов учащихся, определены базовые виды спорта – баскетбол, волейбол.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в 11-а классе мной используется следующий учебник: : Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11класс: учебник для общеобразоват. Учреждений/ под общей ред. В.И. Ляха. М. Просвещение, 2012.

Основное содержание учебного предмета

Основы знаний

Здоровый образ жизни; влияние образа жизни на состояние здоровья. Стресс; влияние стресса на состояние здоровья. Индивидуальные подходы к заботе о здоровье. Цели и задачи физического воспитания. Традиции семейного физического воспитания. Организация и самостоятельное проведение занятий с группой одноклассников или с младшими школьниками.

Навыки, умения, общая физическая подготовка

Гимнастика

Строевые упражнения: повороты в движение «на право», «на лево», «кругом»; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь.

Акробатика: совершенствование всех изученных ранее элементов.

Комбинация: о. с; равновесие на одной; встать , руки вверх; упор присев; кувырок вперед; кувырок вперед в сед углом; сед с наклоном вперед, лбом коснуться колен; кувырок назад; кувырок вперед в стойку на лопатках; перекат вперед лечь на спину; «мост»; переворот в упор стоя на одном колене; полу шпагат; упор лежа; упор присев; встать руки в верх; два оборота в сторону «колесо»; о. с.

Развитие двигательных качеств: гибкости, силы, скоростно – силовых, координации.

Легкая атлетика

Старт из различных положений по внезапному и неожиданному сигналу. Техника финиширования на различных дистанциях. Совершенствования техники бега на короткие дистанции. Бег 100 м на результат. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 2000 и3000 м на результат. Метание гранаты 500г (девушки) и 700г (юноши) на дальность по коридору 10 м. метание гранаты в цель (юноши) из положения лежа.

Развитие двигательных качеств: скорости (повторный бег 4 по 100 м, эстафетный бег с этапами по 100 м ,с передачей эстафетной палочки); выносливости: бег в равномерном и переменном темпе до 30 минут; скоростно – силовых качеств.

Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов: Попеременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход, одновременный одношажный, одновременный двухшажный. Одновременный

бесшажный, переход с попеременного на одновременный, коньковый ход, прохождение дистанции до 5 км.

Спортивные игры

Баскетбол:

Ловля мяча с полуотскока; передача мяча от плеча на различные расстояния с места и в движении; передача одной рукой из – спины; броски по кольцу в движении; бросок после ловли в движении; бросок с сопротивлением двух игроков; штрафной бросок.

Взаимодействие игроков в защите и нападении; борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч, после неудачного броска издали. Двух сторонняя игра.

Волейбол:

Многократные передачи мяча над собой; отбивание мяча кулаком; прием мяча с низу с подачи; передача мяча в прыжке через сетку; передача мяча стоя спиной к партнеру; верхняя прямая подача; прием отскочившего мяча от сетки; прямой нападающий удар по мячу; блокирование нападающего удара; страховка у сетки; двухсторонняя игра.

Развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, координации, выносливости, скоростно – силовых.

Требования к уровню подготовки обучающихся:

Знать/понимать:

• 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.

• 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 профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности 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.

уметь:
Проводить:
• самостоятельные 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 с учащимися младших классов;
• судейство соревнований по одному из видов спорта.
Составлять:
• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.
Определять:
• 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.
Уметь демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Девушки
1	2	3
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине,	12 раз
	Прыжок в длину с места, см	170 см.
К выносливости		
	Бег 2000 м, мин	**10.00 мин.**

5 ступень – Нормативы ГТО для школьников 16-17 лет

№ п/п	вид испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		мальчики			девочки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 100 м (сек)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10			
3	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)				7	10	16
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
испытания (тесты) по выбору							
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38			
	или весом 500 г (м)				13	17	21
8	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)				19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40			
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*				без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	без учета времени					
9	Плавание 50 м (мин., сек.)	без учета времени		0.41	без учета времени		1.10
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков	в соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

- Для бесснежных районов страны

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия

Контрольные нормативы 10-11 класс

оценка / упражнения	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,8	14,2	14,8	15,8	16,5	17,0
Челночный бег 3 по 10м (сек)	7,3	7,7	8,1	8,4	8,8	9,6
Бег 3000 и 2000 м (мин)	12-40	14-30	15-30	9-40	11-00	12-00
Прыжок в длину с разбега (см)	450	420	380	380	340	310
Прыжок в высоту (см)	140	135	120	120	115	105
Подтягивание в висе (юн) В висе лежа (девушки)	15 -	13 -	10 -	- 28	- 25	- 20
Метание гранаты 700 и 500г (м)	40	35	30	25	20	17
Подъем в упор силой или переворотом	8	6	4	-	-	-
Поднимание ног до прямого угла из виса	-	-	-	15	13	10

Бег 400 м (сек)	1-08	1-10	1-15	1-12	1-18	1-20
Бег 30м				5,2	5,4	5,6
Бег на лыжах 3 км				19-30	20-00	21-30

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	**Скоростные**	**Бег 30 м, с**	**16** **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 3 х 10 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 ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	**Гибкость**	**Наклон вперед из положения стоя, см**	**16** **17**	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	**Силовые**	**Подтягивание:** на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	**16** **17**	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

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

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления 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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Тематическое планирование 10 класс

№	Вид программного материала	Кол-во часов
1	**Базовая часть**	**87**
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4.	Лыжная подготовка	15
1.5	Легкая атлетика	30
2	**Вариативная часть**	**15**
2.1	Легкая атлетика	9
2.2	Спортивные игры	15
	Итого	**105**

Тематическое планирование 11 класс

№	Вид программного материала	Кол-во часов
1	**Базовая часть**	**87**
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4.	Лыжная подготовка	15
1.5	Легкая атлетика	30
2	**Вариативная часть**	**15**
2.1	Легкая атлетика	9
2.2	Спортивные игры	15
	Итого	**102**

Календарно-тематическое планирование 10 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уроку	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Лёгкая атлетика							
Спринтерский бег (5 ч.) **1**	Изучение нового материала	ОРУ. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики.Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м.)	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
2	Совершенствования	ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
3	Совершенствования	ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – прыжок в длину с места	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	текущий	Прыжки в длину с места		
4	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – бег 30м.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
5	Контрольный	ОРУ. СБУ.Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	«5» - 13,5-17,0 «4»- 14,0-17,5 «3»- 14,3-18,0	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
Прыжок в длину (3 ч.) 6	Изучение нового материала	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. 8Биохимические основы прыжков.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
7	Комплексный	О9РУ. СПУ. Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов.	Уметь выполнять прыжок в длину с		Сгибание и разгибание рук в		

		Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – челночный бег 3х10м.	разбега		упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
8	Контрольный	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	«5» - 450см.-400 «4»- 420см-370. «3»-410см.-340	Прыжки в длину с места		
Метание гранаты (3 ч.) 9	Комплексный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1000 м. Развитие выносливости.	Уметь метать гранату на дальность	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
10	Комплексный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Приём к.т. – бег 6 минут. Развитие выносливости.	Уметь метать гранату на дальность	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
11	Контрольный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега на результат. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Развитие выносливости.	Уметь метать гранату на дальность	«5» - 32м-22м «4»- 28м-18м «3»-26м-14м	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
Бег на длинные дистанции 12	Комплексный	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры.	Уметь пробегать длинные дистанции	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
Баскетбол (15 ч.) 13	Комбинированный	ТБ на уроках баскетбола. ОРУ на месте . Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий	Прыжки в длину с места		
14	Совершенствования	ОРУ на месте. Приём к.т – подтягивание. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
15	Совершенствования	ОРУ на месте. Совершенствование	Уметь выполнять в	текущий	Подъём туловища из		

		передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
16	Совершенствования	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
17	Совершенствования	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
18	Совершенствования	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Прыжки в длину с места		
19	Совершенствования	ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
20	Совершенствования	ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
21	Комбинированный	ОРУ с мячами. Совершенствование	выполнять в игре		Прыжки через		

		передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол	или в игровой ситуации тактико-технические действия		скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
22	Совершенствования	ОРУ в движении. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
23	Комбинированный	ОРУ в движении. Приём упражнения д.з – прыжки через скакалку. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Прыжки в длину с места		
24	Совершенствования	ОРУ в движении. Приём упражнений д.з. – отжимание. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
25	Совершенствования	ОРУ в движении. Приём упражнений д.з. – прыжок в длину с места. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
26	Совершенствования	ОРУ на месте. Приём упражнений д.з.-подтягивание. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-		Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30		

		Нападение через заслон. Учебная игра.	технические действия		сек.		
27	Совершенствования	ОРУ на месте. Приём упражнений д.з.- подъём туловища Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через заслон. Учебная игра.	Уметь выполнять игровые приёмы		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
Гимнастика с элементами акробатики ***Акробатические упражнения*** 28	Совершенствования	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Прыжки в длину с места		
29	Совершенствования	ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
30	Совершенствования	ОРУс гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
31	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
32	Совершенствования	ОРУ со скакалкой. Длинный кувырок через препятствие (юню), стоя на коленях наклон назад (дев.) – оценка техники выполнения. Комбинации из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
Опорный прыжок	Совершенствования	ОРУ со скакалкой. Комбинации из разученных элементов. Опорный	Уметь выполнять акробатические		Прыжки в длину с места		

33		прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев).Развитие скоростно-силовых способностей.	элементы программы в комбинации				
34	Совершенствования	ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
35	Совершенствования	ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
36	Контрольный	ОРУ с предметами. Выполнение комбинации на оценку. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Выполнение комбинации на оценку.	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
37	Контрольный	ОРУ с предметами. Опорный прыжок. На технику выполнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок на технику	Выполнения опорного прыжка на технику	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
Висы и упоры 38	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).		Прыжки в длину с места		
39	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.). Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).		Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
40	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение	Уметь выполнять	Учёт д.з.-	Подъём туловища из		

		из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.). Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.	строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.	и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
41	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.) Толчком ног подъём в упор на в.жердь. Толчком ног вис углом (дев.). Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	Учёт д.з.- прыжки в длину с места	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
42	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.)Толчком ног подъём в упор на в.жердь. Толчком ног вис углом (дев.). Разучивание комбинации на разновысоких брусьях (дев), на параллельных брусья (юн.) Развитие силы	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	Учёт д.з.- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
43	Совершенствования	ОРУ. Выполнение упражнений на снарядах на технику. Повторение комбинации на снарядах. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	Оценка техники выполнения упражнений на снарядах	Прыжки в длину с места		
44	Совершенствования	ОРУ. Выполнение комбинации на снарядах на технику. Приём упражнения д.з.- подъём туловища за 30 сек.	Уметь выполнять комбинацию на гимнастических снарядах	Оценка техники выполнения упражнений на снарядах	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
45	Комплексный	ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие двигательных качеств.		Учёт д.з - подтягивание	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
Спортивные игры (волейбол) 46	Комплексный	Т.Б. на уроках волейбола. ОРУ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-	Учёт д.з.- подъём туловища за 30 сек.	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30		

		мяча в парах с шагом.Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	технические действия		сек.		
47	Совершенствования	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
48	Совершенствования	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Прыжки в длину с места		
Лыжная подготовка 49	Совершенствования	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. ОРУ. Одновременный одношажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
50	Совершенствования	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться коньковым ходом	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
51	Совершенствования	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться коньковым ходом	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
52	Совершенствования	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться коньковым ходом	текущий	Прыжки в длину с места		
53	комбинированный	ОРУ. Коньковый ход. – оценка техники. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться коньковым ходом	Оценка техники выполнения конькового хода	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		

54	Совершенствования	ОРУ. Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	Уметь передвигаться попеременным четырёхшажным ходом	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
55	Совершенствования	ОРУ. Прохождение дистанции с использованием попеременного четырёхшажного хода. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться попеременным четырёхшажным ходом	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
56	Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Повторение ранее изученных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
57	Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Преодоление подъёмов и препятствий. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции	текущий	Прыжки в длину с места		
58	Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот «плугом». Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
59	Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот «плугом». Оценка техники переходов с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции	Оценка техники выполнения переходов с одновременных ходов на попеременные	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
60	Совершенствования	ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м.	Уметь выполнять торможение и поворот «плугом».	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
61	Совершенствования	ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м.	Уметь выполнять торможение и поворот «плугом».	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		

62	Совершенствования	ОРУ. Оценка техники выполнения торможения и поворота «плугом». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять торможение и поворот «плугом».	Оценка техники выполнения торможения и поворота «плугом».	Прыжки в длину с места		
63	Совершенствования	ОРУ. Игры и эстафеты на лыжах.	Уметь использовать полученные навыки в условиях соревновательной деятельности	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
64	Совершенствования	ОРУ. Прохождение дистанции с применением изученных ходов в зависимости от рельефа местности.	Уметь применять изученные лыжные ходы в зависимости от рельефа местности	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
65	Совершенствования	ОРУ. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	Уметь вести тактическую борьбу на соревнованиях по лыжным гонкам.	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
66	Совершенствования	ОРУ. Подъёмы, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 2 км. – дев,; до 3 км. – юноши.	Уметь выполнять разученные элементы на практике	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
67	Совершенствования	ОРУ. Подъёмы, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 2 км. – дев,; до 3 км. – юноши.	Уметь выполнять разученные элементы на практике	текущий	Прыжки в длину с места		
68	Контрольный урок	ОРУ. Прохождение дистанции на результат (3 км.- дев.; 5 км.-юн.).	Уметь пройти контрольную дистанцию на время	Прохождение контрольной дистанции на время	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
69	Комбинированный	ОРУ. Преодоление полосы препятствий на лыжах с использованием изученных элементов лыжной подготовки	Уметь использовать изученные элементы лыжной подготовки при преодолении	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		

			полосы препятствий				
Волейбол 70	Комбинированный	Т.Б. на уроках волейбола. Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
71	Комбинированный	Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Передача мяча в прыжке. Приём мяча после перемещения. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
72	Комбинированный	Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол		Прыжки в длину с места		
73	Комбинированный	Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол		Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
74	Комбинированный	Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол		Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
75	Комбинированный	Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол		Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		

76	Комбинированный	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з.- прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
77	Комбинированный	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з.- прыжки в длину с места	Прыжки в длину с места		
78	Комбинированный	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з.- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
79	Комбинированный	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з - подтягивание	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
80	Комбинированный	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з.- подъём туловища за 30 сек.	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
81	Комбинированный	ОРУ. Командные действия игры в волейбол. Учебная игра.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
Баскетбол 82	Комбинированный	Т.Б. на уроках баскетбола. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять правильно технические действия игры в баскетбол	текущий	Прыжки в длину с места		
83	Комбинированный	Т.Б. на уроках баскетбола. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением	Уметь выполнять правильно технические действия игры в баскетбол	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		

		противника. Развитие координационных способностей.					
84	Комбинированный	ОРУ. История развития игры в баскетбол. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимания, восприятия, мышления, памяти). Штрафной бросок. Учебная игра.	Уметь выполнять правильно технические действия игры в баскетбол	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
85	Комбинированный	ОРУ. История развития игры в баскетбол. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимания, восприятия, мышления, памяти). Штрафной бросок. Учебная игра.	Уметь выполнять правильно технические действия игры в баскетбол	Оценка техники выполнения штрафного броска	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
86	Комбинированный	ОРУ. Техника и тактика защитных действий (действия против игрока с мячом и без – вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Педагогические основы обучения технике двигательных действий.	Уметь выполнять технические действия игры в защите.	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
87	Комбинированный	ОРУ. Техника и тактика защитных действий (действия против игрока с мячом и без – вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Физиологические основы обучения технике двигательных действий.	Уметь выполнять технические действия игры в защите.	текущий	Прыжки в длину с места		
88	Комбинированный	ОРУ. Техника игры в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Психологические основы обучения технике двигательных действий.	Уметь выполнять технические действия игры в нападении	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
89	Комбинированный	ОРУ. Техника игры в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Психологические основы обучения технике двигательных действий.	Уметь выполнять технические действия игры в нападении	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
90	Комбинированный	ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и	Уметь выполнять тактические	текущий	Прыжки через скакалку на двух		

		групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	действия игры в баскетбол		ногах на месте за 30 сек.		
91	Комбинированный	ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять тактические действия игры в баскетбол	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
92	Комбинированный	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Уметь выполнять тактические действия игры в баскетбол	текущий	Прыжки в длину с места		
93	Комбинированный	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Уметь выполнять тактические действия игры в баскетбол	Тестирование – челночный бег 3х10м.	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
Лёгкая атлетика 94	Совершенствования	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Круговая тренировка.	Уметь выполнять стартовый разгон	Тестирование – наклон вперёд	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
95	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Круговая тренировка.	Уметь выполнять стартовый разгон	Тестирование – прыжок в длину с места	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
96	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Встречные эстафеты.	Уметь выполнять эстафетный бег	Тестирование – бег 30м.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
97	Контрольный	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Бег 100м. на результат. Круговая тренировка.	Уметь пробегать 100 на результат	Бег 100м. на результат	Прыжки в длину с места		
98	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин.	Уметь выполнять метание гранаты	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
99	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин.	Уметь выполнять метание гранаты	Тестирование – бег 6 минут	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		

100	Контрольный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на результат. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять метание гранаты	Метание гранаты на дальность с разбега на результат	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
101	Совершенствования	ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега	Тестирование – подтягивание	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
102	Совершенствования	ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову - зачёт	Прыжки в длину с места		
103	Контрольный	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие выносливости.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега на результат.	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
104	Комплексный	ОРУ. Бег 2000 м.- дев., 3000 м. – юн. на результат. Игры	Уметь выполнять бег на длинные дистанции	Бег 2000м., 3000м. на результат	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
105	Комплексный	ОРУ. Игры и эстафеты. Приём упражнений домашнего задания.	Уметь выполнять домашние задания на результат	Прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола – юн., от скамейки – дев.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями в летний период		

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11классов

№ урока	Наименование разделов и тем	Сроки прохождения	
		Плановые сроки прохождения	Скорректированные строки прохождения
	Легкая атлетика 18 часов		
1.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. Метании. Гладкий бег 10 мин .ОРУ		
2	. Повторение ранее пройденных строевых 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).		
3	. Повторение ранее пройденных строевых 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).		
4	Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. **Тест бег – 30м**		
5	Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.		
6	Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.		
7	Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. **Бег 100м на результат**		
8	Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.		
9	Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.		

10	Разнообразные прыжки и многоскоки. .**Тест – бег 1000м.**		
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Челночный бег (подготовка норм ГТО)		
12	Развитие скоростно-силовых качеств. **Челночный бег – на результат.** Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		
13	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. (подготовка норм ГТО)		
14	Специальные беговые упражнения. **Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность**		
15	**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. тройной прыжок с места. (подготовка норм ГТО)		
16	Гладкий бег по стадиону **6 минут – на результат.**		
17	Медленный бег с изменением направления по сигналу до 20 мин.		
18	**Бег 2000(Д) метров – на результат.** (подготовка норм ГТО)		
	Спортивные игры 9 часов		
19	ОРУ на месте и в движении. Отжимание от пола. Пресс за 30 с		
20	ОРУ на месте и в движении. **Отжимание от пола. Пресс за 30 с на результат** (подготовка норм ГТО)		
21	Прыжки через короткую скакалку за 1 мин. Спорт. игры		
22	**Прыжки через короткую скакалку за 1 мин на результат.** (подготовка норм ГТО) Спорт. игры		

23	ОРУ в движении. Подтягивание		
24	ОРУ в движении**. Подтягивание на результат** (подготовка норм ГТО)		
25	Присед на одной ноге. Спортивные игры		
26	**Присед на одной ноге на результат**. Спортивные игры		
27	Спортивные игры		
	Гимнастика с элементами акробатики – 21 час		
28	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс ритмической гимнастики.		
29	Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине		
30	Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.		
31	Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.		
32	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стрейчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. .**пресс за 30с.-учет**		
33	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стрейчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. .**пресс за 30с.-учет**		
34	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных элементов. **Подтягивание: на низкой(Д) и высокой (М) перекладине – на результат.** (подготовка норм ГТО)		

35	ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Кувырок вперед в стойку на лопатках и кувырок назад в полушпагат-разучивание		
36	ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Кувырок вперед в стойку на лопатках и кувырок назад в полушпагат-разучивание		
37	ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Кувырок вперед в стойку на лопатках и кувырок назад в полушпагат-разучивание		
38	Упражнения на гибкость. **Прыжки со скакалкой учет (1** мин).закрепление ранее разученных элементов.		
39	Разучивание «колеса», «мост» из положения стоя и переворот с моста в упор присев(Д).		
40	Разучивание «колеса», «мост» из положения стоя и переворот с моста в упор присев(Д).		
41	Разучивание «колеса», «мост» из положения стоя и переворот с моста в упор присев(Д).		
42	Разучивание «колеса», «мост» из положения стоя и переворот с моста в упор присев(Д).		
43	Разучивание зачетной комбинации по акробатике из ранее разученных элементов.		
44	Разучивание зачетной комбинации по акробатике из ранее разученных элементов.		
45	**Отжимание от пола-учет** (подготовка норм ГТО) закрепление зачетной комбинации по акробатике		
46	**Поднимание ног из положение вис,** закрепление зачетной комбинации по акробатике		
47	**Учет комбинации по акробатике**		
48	**Учет приседания на одной ноге без поддержки**		
	Лыжная подготовка - 21 час		
49	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Оказание первой помощи при обморожении Повторение		

	техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование личности молодого человека, физическая культура и спорт в здоровом образе юношей и девушк. Правила судейства соревнований по лыжным гонкам.		
50	Повторение техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода.		
51	Повторение техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода.		
52	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Ходьба 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м.		
53	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Ходьба 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м.		
54	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Ходьба 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м.		
55	техника одновременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного четырехшажного хода и одновременного одношажного хода.		
56	**Учет** техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного четырехшажного хода и одновременного одношажного хода.		
57	**учет** техники одновременного бесшажного и попеременного двухшажного ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков.		
58	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3 км со средней скоростью.		
59	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3 км со средней скоростью. **Учет** техники одновременного одношажного хода		

60	Оценивание результата на дистанции 2 км.		
61	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 4 км со средней скоростью.		
62	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 3 км**.** техника попеременного четырехшажного хода		
63	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 3 км**. Учет** техники попеременного четырехшажного хода		
64	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.		
65	Совершенствование техники лыжных ходов.		
66	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2-3км.		
67	Прохождение 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.		
68	Прохождение дистанции 3 км изученными ходами **на время**		
69	Прохождение 5 км в среднем темпе.		
	Спортивные игры 9 часов		
70	Инструктаж Т/Б по волейболу. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Правила игры в волейбол. Учебная игра**.**		
71	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Учебная игра. **Учет прыжков через скакалку**		
72	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. . Учебная игра. **Учет верхней и нижней передачи мяча**		

73	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра. **Учет силовой подготовки: отжимание**		
74	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Учебная игра. **Учет упражнений на пресс**		
75	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мячаУчебная игра.		
76	Баскетбол: Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра		
77	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. **Учет ведения мяча змейкой**		
78	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. **Учет ведения мяча змейкой.**		
	Спортивные игры – 3 часа		
79	.Спортивные игры**. Учет подтягивания(урок80)**		
80	Спортивные игры**. Учет подтягивания(урок80)**		
81	Спортивные игры. **Учет челночного бега 3х10м.**		
	Легкая атлетика – 21 час		
82	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут. **Прыжки через скакалку**		
83	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут. **Прыжки через скакалку**		

84	Специальные беговые упражнения. Бег до 3000метров **Пресс за30с.**		
85	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Бег 100 м		
86	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Бег 100 м		
87	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. **тест бег 30м**		
88	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. **тест бег 30м**		
89	Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. **Бег 1000 метров – на результат-тестирование**		
90	Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. **Бег 1000 метров – на результат-тестирование**		
91	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.		
92	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.		
93	Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. **Низкий старт – бег 100 метров – на результат.**		
94	Специальные беговые упражнения. **Учет бега 2000 (Д)и 3000(М) метров (**Подготовка норм ГТО)		
95	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность		
96	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность(подготовка норм ГТО)		

97	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность, прыжок в длину с места		
98	. **Учет прыжка в длину с места - тест**		
99	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
100	**Метание гранаты с полного разбега на дальность**.		
101	**Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат, тест**		
102	Защита исследовательских проектов		
	Итого 102 часов за год		

Учебно-методическоеии материально-техническое обеспечение

Учебник по физической культуре 10-11 классы. Город Москва издательство «Просвещение» 2014 год. Автор В.И.Лях. Рекомендовано Министерством образования РФ.

Для учителя по физической культуре: Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Город Москва издательство «Просвещение» 2011 год.

Примерная программа физического воспитания на основе комплексной программы физического воспитания 1-11 классы г.Москва издательство «Просвещение» 2011 год. Автор В.И. Лях.