

Рассмотрено и одобрено на заседании  
МО учителей \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_\_  
Руководитель МО \_\_\_\_\_  
(подпись)

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
Г.К. Урмеева  
\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Утверждено приказом по школе  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Директор  
Л.В. Лукьянова  
\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета физическая культура  
Класс 11 класс  
Уровень общего образования основное общее  
Учитель Лёвин Владимир Олегович  
Количество часов по учебному плану 105 часов в год; 3 часа в неделю  
Планирование составлено на основе программы «Физическая культура 1-11 класс». В.И.Лях. А.А.Зданевич-1  
«Просвещение», 2013 г.

Рабочую программу составил \_\_\_\_\_ /Л

## Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

### Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

#### Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

##### *В области познавательной культуры:*

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

##### *В области нравственной культуры:*

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

##### *В области трудовой культуры:*

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

##### *В области эстетической культуры:*

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

##### *В области коммуникативной культуры:*

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

##### *В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

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

*В области нравственной культуры:*

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

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

*В области физической культуры:*

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

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

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

*В области познавательной культуры:*

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

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

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

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

*В области эстетической культуры:*

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

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

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Требования к уровню подготовки учащихся.** Выпускник научится: рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Физическое совершенствование**

#### Выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

#### Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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

#### Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### Медико-биологические основы

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 возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### Приемы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### Баскетбол

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.

#### Волейбол

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.

#### Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### Легкая атлетика

. 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.

#### Задачи физического воспитания учащихся направлены:

– на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние 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 закономерности 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, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

### Календарно – тематическое планирование

№ уро ка	Наименован ие раздела программы	Тема урока	Кол – во час ов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контро ля	Д/ З	Дата проведения	
									план	факт
1.	<b>Основы знаний Легкая атлетика</b>	Инструкция по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.  Высокий и низкий старт до 40 м.	1	Вводный	Инструкция по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метании. Виды соревнований по л/а. Высокий и низкий старт до 40 м. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров.	Знать требования инструкций. Демонстрировать технику высокого и низкого старта				
2-3	Спринтерски й бег	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон	18  6	Совершенст вование	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). КДП.	Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущи й			
4-5		Эстафетный бег		Комплексны й	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. КДП	Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.				
6		Бег 100 метров на результат.		Учётный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Круговая тренировка.	юноши «5» -13,1; «4» -13,5; «3» - 14,3 девушки «5» -16,0;				

						«4» - 16,5; «3» - 17,0					
7	Метание	Метание мяча 150 гр. с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность	4	Совершенство. Комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание мяча 150 гр. с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность. Метание различных предметов из различных и.п. КДП	Демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий				
8-9		Метание гранаты с разбега на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность в коридор 10 м.	Демонстрировать финальное усилие.					
10		Метание гранаты на дальность.		Учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 бросковых шагов с разбега на дальность	юноши «5» - 38м; «4» - 32 м; «3» - 26 м. девушки «5» - 26м; «4» - 23 м; «3» - 18 м.					
11-13	Прыжки	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	4	Совершенство	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. КДП	Демонстрировать технику прыжка в длину с места Корректировка техники прыжка с разбега..					
14		Прыжок в длину с разбега.		Учётный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по	юноши «5» - 460; «4» - 430;					

					сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	«3» - 410 девушки «5» - 390; «4» - 370; «3» - 350.				
15-17		Длительный бег		Совершенство	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Длительный бег до 25 мин(Ю), до 20(Д). Кросс, бег с препятствиями	Демонстрировать технику бега на средние дистанции	текущий			
18.		Бег на 3000, 2000 м.		Учетный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 3000 метров – на результат.	Юноши «5» - 13.00; «4» - 14,00; «3» - 15,00 Девушки «5» - 10.00; «4» - 11,30; «3» - 12,30	текущий			
19-20	<b>Баскетбол</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	9	совершенство	Инструкция по Т/Б при занятиях баскетболом. ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий			
21		Ловля и передача мяча.		совершенство	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	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий			

					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.					
22-23		Ведение мяча		совершенство	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий			
24		Бросок мяча		совершенство	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий			
25		Бросок мяча в движении.		совершенство	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. 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	Корректировка техники ведения мяча.	текущий			

					расстояния из – под щита. Учебная игра					
26-27		Штрафной бросок.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий			
28	<b>Баскетбол</b> Тактика игры	Индивидуальные тактические действия	3	комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		текущий			
29-30		Командные тактические действия		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Зонная система защиты. Учебная игра по правилам баскетбола.	Уметь применять в игре защитные действия				
31	<b>Гимнастика</b> <b>Акробатика</b>	Основы знаний Ю - Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Д – сед углом.	18 8	Совершенствование	Инструктаж по Т/Б при занятиях гимнастикой. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Упражнения на гибкость.	Фронтальный опрос	текущий			

					Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Повторение строевых упражнений, изученных ранее. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Прыжки в глубину. Сед углом.					
32-33		Ю - Стойка на руках с помощью. Д – стоя на коленях наклон назад		Обучение	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). ОРУ с предметами.	Уметь выполнять акробатический элемент				
34-35		Ю - Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Д – стойка на лопатках		Обучение	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь выполнять акробатический элемент	текущий			
36-37		Переворот боком		Обучение	Переворот боком. Упражнения на гибкость, с партнером, с предметами	Уметь выполнять акробатический элемент				
38		Комбинация из ранее освоенных элементов		Учетный	Комбинация из ранее освоенных элементов	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации из 5 элементов				
39-40	Висы и упоры	Ю - Подъем переворотом. Д – толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь	5	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату без помощи ног.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, лазать по канату	текущий			
41-42		Ю - Подъём разгибом. Д – толчком двух ног вис углом			Подъём разгибом. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.	Корректировка техники выполнения упражнений				

43		Лазание по канату на результат		Учётный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, лазать по канату	Лазание 6 м: «5» – 11 с, «4» – 13 с, «3» – 15			
44-47	Опорный прыжок	Ю - Прыжок ноги врозь через коня в длину. Д – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой	3	Обучение. Комплексный	ОРУ в движении. Дыхательные упражнения. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок: Ю - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 – 125 см. Д – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	Демонстрировать технику опорного прыжка	текущий			
48		Ю -Подтягивание Д – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Комплексный	Совершенствование изученных упражнений в равновесии, висах и упорах, акробатических упражнений. Круговая тренировка.	На результат				
49	<b>Лыжная подготовка</b>		24	Вводный	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь подбирать лыжный инвентарь	Опрос			
50-55		Попеременный двухшажный ход, четырёхшажный ход.	6	Совершенствование	Скользкий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход, четырёхшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 6 км	Демонстрировать технику попеременного двухшажного хода, торможение и поворот «упором»				

56-61		Одновременный одношажный, двухшажный и бесшажный ходы	6	Совершенство	Одновременные ходы Повороты переступанием в движении. Переход с одновременных ходов на попеременные. Спуски из различных стоек, с поворотами и остановками в заданном месте. Прохождение дистанции до 6-8 км юноши, 5- девушки	Демонстрировать технику одновременных ходов, переходов с хода на ход				
62-71		Коньковые ходы	11	Совершенство	Коньковый ход. Имитация хода на месте. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных ходов. Эстафетные гонки.	Демонстрировать технику коньковых ходов.				
72		Прохождение дистанции 5 км		Учётный	Прохождение дистанции 5 км	На результат				
73-74	<b>Волейбол</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	6	совершенство	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). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	текущий			
75-76		Прием и передача мяча.		комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача	Корректировка техники выполнения	текущий			

					мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	упражнений	й			
77-78		Подача мяча.		комплексный	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий			
79-80	<b>Волейбол</b>	Прием мяча после подачи	9	комплексный	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. 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. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий			
81-83		Нападающий удар.		совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Демонстрировать технику нападающего удара.	текущий			
84-		Блокирование			ОРУ на локальное развитие					

85		нападающих ударов.		Комплексный	мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
86-87	Тактика игры.	Тактические действия в нападении и защите		Комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
88	<b>Лёгкая атлетика</b> Спринтерский бег	Инструкция по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.  Высокий и низкий старт до 40 м.	15	Вводный	Инструкция по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метании. Виды соревнований по л/а. Высокий и низкий старт до 40 м. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров.	Знать требования инструкций. Демонстрировать технику высокого и низкого старта				
89		Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон		Совершенст	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые	Уметь демонстрировать				

			6	вование	упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). КДП.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущи й				
90-91		Эстафетный бег		Комплексны й	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. КДП	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.					
92		Бег 100 метров на результат.		Учётный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Круговая тренировка.	юноши «5» -13,1; «4» -13,5; «3» - 14,3 девушки «5» -16,0; «4» - 16,5; «3» - 17,0					
93		Метание мяча 150 гр. с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность	4	Совершенст вование.  Комплексны й	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание мяча 150 гр. с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность. Метание различных предметов из различных и.п. КДП	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущи й				
94	Метание	Метание гранаты с разбега на дальность.		комплексны й	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность в коридор 10 м.	Уметь демонстрировать финальное усилие.					
95		Метание гранаты на дальность.		Учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные	юноши «5» - 38м;					

					беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 бросковых шагов с разбега на дальность	«4» - 32 м; «3» - 26 м. девушки «5» - 26м; «4» - 23 м; «3» - 18 м.				
96-97		Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	3	Совершенство	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. КДП	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места Корректировка техники прыжка с разбега..				
98	Прыжки	Прыжок в длину с разбега.		Учётный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	юноши «5» - 460; «4» - 430; «3» - 410 девушки «5» - 390; «4» - 370; «3» - 350.				
99-100	Бег	Длительный бег		Совершенство	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Длительный бег до 25 мин(Ю), до 20(Д). Кросс, бег с препятствиями	Демонстрировать технику бега на средние дистанции	текущий			
101		Бег на 3000, 2000 м.		Учетный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 3000 метров – на результат.	Юноши «5» - 13.00; «4» - 14,00; «3» - 15,00 Девушки «5» - 10.00; «4» - 11,30; «3» - 12,30	текущий			
102				Итоговый	Подведение итогов. Домашнее задание.					

