

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старотимошкинская средняя общеобразовательная школа»
Аксубаевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
Patmaev /Патмаев В.В.
Протокол № 1
от « 28 » августа 2020 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
R.P.Krasilnikova Красильникова Р.Р
« 1 » сентября 2020 г.

«Утверждаю»
Директор школы
Krasilnikov Красильников В.А.
« 1 » сентября 2020 г.
Приказ № 79

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»
11 класс

Мулеева Владислава Михайловича,
учителя первой квалификационной категории

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете
(протокол № 2 от 31августа 2020г.)

с.Старое Тимошино
2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для -11-го класса и составлена в соответствии с нормативными документами:

1. - Федерального закона об образовании в РФ (в действующей редакции)
2. - Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ МО РФ от 05.03.2004 г. № 1089). Основной образовательной программы среднего общего образования(рассмотрено на педагогическом совете протокол №1 от 16.08.2017 г. и утверждена приказом МБОУ «Старотимошкинская СОШ» №78 от 17.08.2017 г.).
3. - Учебного плана МБОУ «Старотимошкинская средняя общеобразовательная школа» Аксубаевского муниципального района РТ на 2020-2021 учебный год (приказ МБОУ «Старотимошкинская средняя общеобразовательная школа» №37 от 20.08.2020 г.)
4. - Примерной основной образовательной программы начального общего образования
5. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации »
6. Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов» (В. И. Ляха, А. А. Зданевича). М.: Просвещение, 2005.

Целью курса является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Решение **задач** физического воспитания учащихся направлено на:

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
- Обучение основам базовых видов двигательных действий.
- Дальнейшее развитие координационных(ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей.
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля.
- Углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи.

- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи дисциплинированности, чувства ответственности.
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Элементы ритмической гимнастики в подготовительной части - в процессе прохождения урока по разделу гимнастика.

Раздел плавание проводятся - как теоретически, так и практически. В связи с отсутствием материально – технической базы, мы осуществляем поездки в бассейн – в пгт Аксубаево. Проводим на занятиях подготовительные упражнения для изучения техники видов (стилей) плавания.

Третий час включен в календарно-тематический план, как обычный урок физической культуры.

Контрольное тестирование – в начале и в конце учебного года.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (11 класс)

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|
| | Базовая часть | 77 |
| | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1 | Легкая атлетика | 10 |
| 2 | Баскетбол | 20 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 |
| 4 | Лыжная подготовка | 16 |
| 7 | Легкая атлетика | 10 |
| 8 | Плавание | 5 |
| | Вариативная часть | 25 |
| 5 | Волейбол | 16 |
| 6 | Футбол | 9 |
| | Итого | 102 |

Содержание программного материала.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Технике упражнений (бег, прыжки, метания). Соревновательная деятельность. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Кроссовая подготовка. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Приемы закаливания. Сведения об Универсиаде -2013 г. в г. Казань, Олимпиаде 2014 г. в г. Сочи. Основные термины по видам спорта.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Упражнения по технике игры. Тактические взаимодействия. Финты - на ведение, на передачу, на бросок. Соревновательная деятельность. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Элементы комбинаций на снарядах. Комбинации на снарядах. Элементы акробатических комбинаций. Акробатические комбинации. Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика. Элементы единоборств. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Лыжная подготовка

Скользящий шаг. Попеременный двухшажный классический ход. Одновременный бесшажный классический ход. Одновременный одношажный классический ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Изменение стоек спуска. Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом». Игры на лыжах. Повторное прохождение отрезков. Прохождение дистанции 2 и 3 км с учетом времени. Соревновательная деятельность. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Волейбол

Терминология избранной игры Упражнения по технике игры. Тактические взаимодействия. Соревновательная деятельность. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол

Инструктаж по ТБ. Правила соревнований. Подачи. Передвижения. Техника одиночной игры. Техника парной игры. Игра по правилам.

Плавание

Способы и стили плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения техники плавания. Техника способов плавания.

Повторное проплытие отрезков. Оказание помощи терпящим бедствие на воде.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

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

уметь:

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

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

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

демонстрировать уровень физической подготовленности: (см.контрольные тесты и нормативы)

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ (XI класс- по программе С.С.Хайрутдинова)

Уметь использовать при выполнении домашних заданий и в самостоятельных занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроках. Выполнять учебные нормативы.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.

| № | КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ | НОРМАТИВЫ | | | | | |
|----|---|-------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 100 м (с) | 14.2 | 14.5 | 15.0 | 16.5 | 17.0 | 17.8 |
| 2 | Бег 2000 м (мин. с.)-дев. 3000 м (мин. с.)-юн. | 13.00 | 15.00 | 16.30 | 10.30 | 11.30 | 12.30 |
| | Или 3000 м (дев), 5000 м (юн) | Без учета времени | | | | | |
| 3 | Прыжок в длину (см) | 440 | 400 | 350 | 360 | 330 | 300 |
| | или в высоту (см) | 130 | 120 | 110 | 115 | 110 | 100 |
| 4 | Метание гранаты 500 г (дев), 700 г (юн) | 35 | 30 | 26 | 23 | 18 | 12 |
| 6 | Подъем переворотом или подтягивание на перекладине | 4/12 | 3/10 | 2/8 | - | - | - |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре. | - | - | - | 12 | 10 | 7 |
| 8 | Удержание ног в положении угла в упоре (сек). | 5 | 4 | 3 | | | |
| 9 | Бег на лыжах 3 км (дев), 5 км (юн) мин, сек. | 25.00 | 27.00 | 29.00 | 18.30 | 19.00 | 20.00 |
| 10 | Бег 30 м (с) | 4,6 | 5,0 | 5,1 | 5,0 | 5,7 | 5,8 |
| 11 | Прыжок в длину с места. (см) | 227 | 200 | 183 | 175 | 148 | 133 |
| 12 | Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во) | 50 | 45 | 40 | 40 | 27 | 20 |
| 13 | Наклон вперед из положения сидя (+см) | 15 | 9 | 6 | 17 | 13 | 10 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс

| № | Тема урока | Кол-во | урока | Характеристика Деятельности учащегося | Планируемые результаты | Вид контроля | Дата проведения | |
|---|--------------------------|--------|------------------|---|---|--|----------------------|-------|
| | | | | | | | план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 9 |
| 1 | Спринтер- ский бег | 1 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м | | 2.09 | |
| | | 1 | Комплекс- ный | Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м | | 4.09 | |
| | | | Комплекс- ный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м | | 6.09 | |
| 3 | Спринтер- ский бег | 1 | Учетный | Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег Спортивные игры (футбол, баскетбол) | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м | Юн Дев «5»- 13,1; «4»- 13,5; «3»- 14,3 | 16,0 16,5 17,0 | 9.09 |
| | | | | | | | | |
| 4 | Прыжок в длину с разбега | 1 | Комплекс- ный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13—15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | | | 11.09 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега | 1 | Комплекс- ный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | | | 13.09 |
| | | | | | | | | |
| 6 | Прыжок в длину с | 1 | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила ТБ | Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Юн «5»- 460 | Дев 390см | 16.09 |

| | | | | | |
|---------|--|--|--|---|--------------------|
| | | | | | |
| разбега | | | при прыжках в длину Спортивные игры (футбол, баскетбол) | см; «4»- 430 см; «3»- 410 см | 370см 350см |

| | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|---|------------------------|---|---|---|-----------------------------------|-------|
| 7 | Метание гранаты | 1 | Комплекс-ный | Метание гранаты из разных положений в цель. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям | Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность | | | 18.09 |
| | | | Комплекс-ный | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям | Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность | | | 20.09 |
| 8 | | 1 | Учетный | Метание гранаты на дальность - юноши (700г) девушки (500г)ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств Опрос по теории | Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Юн «5»-36 м; «4»- 32м; «3»- 28м | Дев 26м 23м 18м | 23.09 |
| | | | | Спортивные игры (футбол, баскетбол) | | | | |
| 9 | Бег по пересеченной местности | 1 | Комплекс-ный | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу | Уметь бежать в равномерном темпе до 25 мин (юн) и 20 мин (дев) преодолевать препятствие | | | 25.09 |
| | | | | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег на результат 3000 м (юноши) 2000 м (девушки) Опрос по теории | Уметь бежать в равномерном темпе до 25 мин (юн) и 20 мин (дев) преодолевать препятствие | Юн «5»- 13,00; «4» - 14,00; «3» - 15,00 | Дев 10,00; 11,30; 12,30; | |
| 10 | | | Учетный | | | | | 27.09 |
| | | | | | | | | |
| 11 | Баскетбол | 1 | Комплекс-ный | Инструктаж по ТБ. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | | | 30.09 |
| | | | | | | | | |
| 12 | | 1 | Совершен-ствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | | | 2.10 |
| | | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | | средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | | | |
|----|------------------|---|-----------------------|--|---|-------|----------------|
| 13 | Баскетбол | 2 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | | |
| 14 | | | | | | 4.10 | 7.10 |
| 15 | | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | | |
| 16 | | 1 | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | | 9.10 |
| 17 | | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | | 11.10 |
| 18 | | 2 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | | 14.10 |
| 19 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | | 16.10 18.10 |
| | | | | | | 21.10 | |

| | | | | | | |
|----|------------------|---|---|--|--|------------------------|
| | | | различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | | |
| 20 | Баскетбол | 1 | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять ко-технические действия в игре | |
| 21 | Баскетбол | 2 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять ко-технические действия в игре | 22.10 |
| 22 | | | | | | 26.10 28.10 |
| 23 | Баскетбол | 2 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять ко-технические действия в игре | Оценка выполнения мяча |
| 24 | | | | | | 29.10 11.11 |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|-----------------------|--|--|--|-------|--|
| 25 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней | Уметь выполнить ко-технические в игре | | 13.11 | |
| 26 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | |
| 27 | Баскетбол | 1 | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукурюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | | 18.11 | |
| 28 | Гимнастика Висы и упоры. Лазание | 1 | | Инструктаж по ТБ Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два движения. ОРУ на месте. Юн- вис согнувшись, вис прогнувшись. Ла-зание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Дев- Вис углом. Вис | Уметь выполнять менты на лазать по канату в два приема; строев. упраж | | 20.11 | |

| | | | | | | |
|----|--|-------------------------------|---|--|---|----------------|
| | | | прогнувшись. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и силы. | | | |
| 29 | Гимнастика Висы и упоры. Лазание по канату | 1 Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Юн- подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Развитие силы Дев- Вис углом. Вис прогнувшись. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости. | Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; строев. упраж | | 22.11 |
| 30 | Гимнастика Висы и упоры. Лазание по канату | 2 Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Юн- Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Развитие силы Дев- Вис углом. Вис прогнувшись. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости, силы, координации. | Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; строев. упраж | Юн- Подтягивание на перекладине «5» -12 раз; «4» -10 раз; «3» - 7 раз. | 25/11 27/11 |
| 31 | Гимнастика Висы и упоры. Лазание по канату | 1 Комплексный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Юн- Подъем разгибом и переворотом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Дев- Вис углом. Вис прогнувшись. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости, координации. | Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; строев. упраж Дев- изученные элементы, инди | Юн- Лазание 6 м: «5» -10 с; «4» - 11 с; «3» - 12 с Дев- Комплекс ритмической гимнастики на оценку | 29/11 |
| | | 2 Комплекс- | Повороты в движении. ОРУ на месте. Уп- | Уметь выполнять | Оценка техники | |

| | | | | | | | |
|----|---|-----|---|---|---|-------|--|
| 33 | | ный | ражнение на гимнастической скамейке. Юн- Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Дев- Вис углом. Вис прогнувшись. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей и выносливости | элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; строев. упражнения. Дев- изученные элементы, индивидуальные | выполнения висов и подъемов | 2/12 | |
| 34 | Гимнастика Висы и упоры. Лазание по канату | | | | | 4/12 | |
| 35 | Акробати- ческие уп- ражнения. Опорный прыжок | 1 | ОРУ с предметами. Юн- Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Дев- Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | | 6/12 | |
| 36 | Акробати- ческие уп- ражнения. Опорный прыжок | 1 | Совершен- ствование ЗУН | ОРУ с предметами. Юн- Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Переворот в сторону. Опорный прыжок через коня. Дев- Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня Юн- в длину (120-125см) Дев- вскок в упор | 9/12 | |
| 37 | Акробати- ческие уп- ражнения. Опорный прыжок | 2 | Совершен- ствование ЗУН | Юн- комбинация - длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, стойка на руках, переворот в сторону. Опорный прыжок через коня. Дев- Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня Юн- в длину (120-125см) | 11/12 | |
| 38 | | | | | | 13/12 | |
| | Акробати- ческие уп- ражнения. Опорный прыжок | 1 | Совершен | ОРУ с предметами. Юн- Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Переворот в сторону. Опорный прыжок через коня. Дев- Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня Юн- в длину (120-125см) | | |

| | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|-------------------|-------------------|---|--|---|---|-------|
| | | | | | | | | |
| 39 | ческие упражнения. Опорный прыжок | совершенствование | ЗУН | на голове и руках. Стойка на руках. Переворот в сторону. Опорный прыжок через коня. Дев- Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. | комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня Юн- в длину (120-125см) Дев- вскок в упор | Оценка техники выполнения акробатических элементов, | 16/12 | |
| 40 | Акробатические упражнения. | 2 | Учетный | Юн- выполнение комбинации акробатических упражнений. Опорный прыжок через коня Дев- мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. | Уметь выполнять опорный прыжок через коня Юн- в длину (120-125см) Дев- вскок в упор присев, | Оценка техники выполнения прыжка через коня | 18/12 | |
| 41 | Опорный прыжок | | | Опорный прыжок через коня | | | 20/12 | |
| 42 | Баскетбол | 1 | Совершенствование | ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические в игре | | 23/12 |
| 43 | Баскетбол | 1 | Совершенствование | ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические в игре | Оценка техники выполнения ведения мяча в игре | 25/12 |

| | | | | | | | |
|----|------------------|---|--------------------------|---|---|-------------------------|-------|
| | | | | | | | |
| 44 | Баскетбол | 1 | Совершенствование ЗУН | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические в игре | | |
| | Баскетбол | 1 | Совершенствование | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять ко-технические в игре | Техника броска в прыжке | 10/01 |
| 45 | | | ЗУН | | | | 13/01 |

| | | | | | |
|----|------------------|-----|------------------------|---|---|
| | | | | | |
| 46 | Баскетбол | 1 | Комплекс- ный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять ко-технические действия в игре |
| 47 | Баскетбол | 2 | Совершен- ствование | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия |
| 48 | | 3УН | | | Оценка выполнения индивидуальных действий в защите |

| | | | | | | |
|----|-------------------|---|---------------------------|--|--|------------------|
| | | | | | | |
| 49 | Лыжная подготовка | 1 | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ. История развития лыжного спорта в мире и в России. Виды лыжного спорта включенные в программу Олимпийских игр. Имена выдающихся лыжников и биатлонистов мира и в России. Правила соревнований лыжного спорта . | Уметьбегать на лыжах в равномерном темпе до 3000м(дев) 5000м(юн) демонстрировать изуч. техники передвижения на лыжах | 22/01 |
| 50 | | 1 | Комбинированный | Повторение изученных лыжных ходов Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Обгон, лидирование. Эстафеты с применением изученных лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 1500 м. Развитие координационных качеств и общей выносливости. | Уметьбегать на лыжах в равно- мерном темпе до3000м(дев)5000м(юн) демонстрировать изуч. техники передвижения на лыжах | 24/01 |
| 51 | Лыжная подготовка | 2 | Комбинированный | Повторение изученных лыжных ходов Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Обгон, лидирование. Эстафеты с применением изученных лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 2500 м. Развитие координационных качеств и общей выносливости. | Уметьбегать на лыжах в равномерном темпе до 3000м (дев) 5000м (юн) демонстрировать изуч. техники передвижения на лыжах | 27.01 |
| 52 | | | | | | 29/01 |
| 53 | | 1 | Комбинированный | Повторение изученных лыжных ходов Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Обгон, лидирование, финиширование. Эстафеты с применением изученных лыжных ходов и с преодоле-нием препятствий. Передвижение на лыжах до 3км. Развитие двигательных качеств. | Уметьбегать на лыжах в равномерном темпе до 3000м (дев) 5000м (юн) демонстрировать изуч. техники передвижения на лыжах | 31/01 |
| | | 1 | Комбини- | Повторение изученных лыжных ходов | Уметь бегать на | юноши- «5» -16 , |

| | | | | | | | |
|----|-------------------|-------------------|---|---|---|------|--|
| 54 | Лыжная подготовка | рованный | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Обгон, финиширование. Подъемы различными способами, спуск, торможение и поворот плугом. Бег на лыжах 3000 м (на результат) | лыжах в равномерном темпе до 3000м (дев) 5000м (юн) демонстрировать изуч. техники | 0 0; «4»-16,30; «3»-17,30 девушки - «5» - 18,30; «4»-19,00; | 3/02 | |
| 55 | | 2 Комбинированный | Переход с одновременных ходов на попере-менные. Коньковый ход. Переход с | Уметь бегать на лыжах в равн- | | 5/02 | |
| 56 | | | попере-менных ходов на одновременные. Эстафеты с преодолением препятствий и с применением изученных лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 2000 м. Развитие координационных качеств и общей выносливости. | мерном темпе до 3000м (дев) 5000м (юн) демонстрировать изуч. техники | передвижения на | 7/02 | |

| | | | | | | | |
|----|-------------------|---|-----------------|---|--|--|--|
| 64 | Лыжная подготовка | 1 | Комбинированный | Повторение изученных лыжных ходов. Подъемы различными способами, спуск, торможение и поворот упором. Передвижение на лыжах до 7км(юн) и 5км (дев). Развитие координационных качеств и общей выносливости. | Уметьбегать на лыжах в равно- мерном темпе до 3000м(дев) 5000м(юн) демонстрировать изуч. техники передвижения на лыжах | | |
|----|-------------------|---|-----------------|---|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|----|-----------------|---|-----------------------|--|---|--|-------|--|
| 65 | Волейбол | 1 | Комплексный | Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. История развития волейбола в мире и в России. История Олимпийских игр по волейболу. Имена выдающихся волейболистов мира и в России. Правила игры в волейбол. | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | | 28/02 | |
| 66 | | 2 | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | | 2/03 | |
| 67 | | | | | | | 4/03 | |
| 68 | Волейбол | 2 | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | | 6/03 | |
| 69 | Волейбол | | | | | | 9/03 | |
| 70 | Волейбол | 2 | Комплексный | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения передач мяча | 11/03 | |
| 71 | | | | | | | 13/03 | |
| 72 | Волейбол | 2 | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | | 16.03 | |
| 73 | | | | | | | 18/03 | |
| 74 | Волейбол | 2 | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре | | 20/03 | |
| 75 | | | | | | | 1/04 | |

| | | | | | | | |
|-----------------|---|--------------|---|---|-------------------------------------|-------|-------|
| Метание гранаты | 2 | Комплекс-ный | Метание гранаты из различных положений. Метание с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Юн 26м Дев «4»-32м; «5»-36 м; | 24/04 | 16/04 |
|-----------------|---|--------------|---|---|-------------------------------------|-------|-------|

Футбол (9 ч)

| | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|------------------|--|---|---|--|-------|
| 90 | Стойки и передвижения | Повторение | Стойки и передвижения в футболе. Удары. Удары по катящемуся мячу. Остановки. Техника безопасности при игре в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | | 27/04 |
| 91 | Удары внутренней частью подъема. | Комбинирован-ный | Удары по мячу. Удар внутренней частью подъема. Удары по мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Эстафеты с элементами футбола. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | | 29/04 |
| 92 | Удары по воротам | Комбинирован-ный | История развития футбола. Удары по воротам указанными способами на точность. Олимпийские игры и чемпионаты мира и Европы по футболу. Фамилии выдающихся игроков мира и в России. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Жонглирование мячом, количество раз: Мальчики «5» - 12, «4» 11- 9, «3» - 8 раз. Девочки «5» - 10, «4» 9-7, «3» - 6 раза. | | 4/05 |
| 93 | Игра вратаря | Комбинированный | Основная стойка вратаря. Игра вратаря. Удары по воротам на точность. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | | 6/05 |
| 94 | Удары по воротам на точность | Комплекс-ный | Игра вратаря. Удары по воротам на точность. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | | 8/05 |
| 95 | Ведение мяча с изменением направления | Комплекс-ный | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения. Остановка опускающегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Эстафеты с элементами футбола. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Передача мяча с трех метров с отскоком от стены на 30 секунд, кол-во раз: мальчики: «5» - 15, «4» - 14-11, «3» - 10. Девочки: «5» -12, «4» - 11-8, «3» - 7. | | 11/05 |
| 96 | Остановка опускающегося мяча подошвой | Комплекс-ный | Остановка опускающегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Удар по мячу внутренней частью подъема. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | | 13/05 |
| | Ведение, удар, | Закрепление | Комбинации из освоенных | Уметь: играть в футбол; | Текущий | | |

| | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|---------------------------|--|---|---|-------|--|
| 97 | остановка | | элементов: ведение, удар, остановка, удар по воротам. Игра в футбол. | выполнять правильно технические действия в игре | | | |
| 98 | Техника перемещений и владения мячом | Закрепление | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания: 2:1; 3:1; 3:2; 3:3. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5ти попыток кол-во раз. М: «5» - 4, «4» - 3, «3» - 2. Д:«5»- 3, «4»-2, «3» - 1. | 15/05 | |
| 99 | Освоение техники плавания | Изучение нового материала | Инструктаж по технике безопасности. Название упражнений и основные признаки техники плавания .Упражнения по освоению с водой: «поплавок», «медуза», «звездочка». | Уметь: выполнять имитационные движения | Текущий | | |
| 100 | Освоение техники плавания: брасс | Изучение нового материала | Специальные плавательные упражнения. Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. | Уметь: уверенно держаться на воде | Текущий | 20/05 | |
| 101 | Техника плавания брасом | Изучение нового материала | Упражнения для изучения техники плавания брасом на суше. | Уметь: уверенно держаться на воде | Текущий | 22/05 | |
| 102 | Техника плавания брасом | Совершенствование | Специальные плавательные упражнения для изучения техники плавания брасом в воде. Старты. Повороты. Координационные упражнения на суше. | Уметь: выполнять технику плавания брасом | Текущий | 25/05 | |

Всего 102 часов

