

«Рассмотрено»  
Руководитель МО  
Баф Моссоловская Е.В.  
ФИО

Протокол № от  
28 08 2015г.

«Согласовано»  
Зам. директора по УР  
Диуровенков Е.В.  
ФИО  
«28» 08 2015г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ «Гимназия №87»  
приказ № 185 от 28.08.15  
для Максимкина Татьяны Васильевны  
ФИО

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Максимкиной Татьяны Васильевны  
первой квалификационной категории

по физической культуре для 11 классов (юноши)

Рассмотрено на заседании педагогического совета муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
«Гимназия №87»  
Протокол №1 от 28.08.2015г.

2015 - 2016 учебный год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре, программы по физической культуре для учащихся средней (полной) школы, автор-составитель А.П. Матвеев (2008 г.).

Изучение физической культуры в 11-м классе (базовый уровень) на ступени среднего (полного) образования направлено на достижение следующих целей:

***формирование физической культуры личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с профессионально-прикладной и корригирующей направленностью:***

- развитие двигательных способностей (силовых, скоростно-силовых, специфических координационных, специальной выносливости), поддержание достигнутого уровня развития скоростных способностей, общей выносливости и гибкости; совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата; воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями атлетической гимнастики и прикладной физической подготовки на базе легкой атлетики, гимнастики с основами акробатики, волейбола, баскетбола, футбола;
- освоение системой знаний об использовании занятий физической культурой для ведения здорового образа жизни, сохранения творческого долголетия, для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из 3 разделов в соответствии с современной структурой физкультурного образования (Концепция развития структуры и содержания образования по физической культуре): «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Таким образом, каждая учебная тема обязательного минимума содержания основных образовательных программ (дидактическая единица) последовательно изучается на трех уровнях: информационный (знания), операциональный (способы деятельности) и мотивационный (образцы движений, нормы, идеалы и т.д.). Это способствует достижению качества общего физкультурного образования школьников.

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает в себя знания о взаимосвязи физической культуры и здорового образа жизни, об оздоровительных системах физического воспитания, о сущности спортивной и прикладно ориентированной физической подготовки в объеме 6-ти часов в год.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» представлен заданиями, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью в объеме 4-х часов. Основным содержанием учебных тем раздела является необходимый и достаточный для самостоятельной деятельности перечень практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя такие темы как «Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», «Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой», «Упражнения в системе занятий спортивной и прикладно ориентированной подготовкой». Данный раздел является наиболее представительным по объему учебного содержания (95 часов) и ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Содержание первой темы соотносится с решением задач по укреплению здоровья учащихся и представлено комплексами упражнений адаптивной физической культуры. Вторая и третья темы представлены упражнениями оздоровительных систем физического воспитания, которые излагаются в последовательности, определяющей решение задач по коррекции телосложения. Четвертая и пятая темы этого раздела раскрывают задачи спортивной и прикладно - ориентированной физической подготовки. Здесь учебный материал представлен соревновательными и прикладными упражнениями из базовых видов спорта, а также упражнениями атлетической гимнастики.

Формы организации и примерное планирование образовательного процесса. В средней (полной) школе урочные формы учебных занятий физической культурой приобретают все более самостоятельный характер, т. е. учащимся предоставляется определенная самостоятельность в их планировании и структурировании, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по корректировке разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации занятий, включая и самостоятельные занятия дома. При таком подходе, наряду с традиционными типами уроков (с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью), появляются и так называемые практико-ориентированные уроки (занятия), которые по своей сути носят методический характер. На этих уроках совместно с учителем

разрабатываются индивидуальные учебные задания, составляются планы-конспекты, оценивается результативность в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться объяснительно-иллюстративными методами: словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация, срочной информации); проблемными методами: поисковый, исследовательский, метод проекта.

С целью воспитания личностных и коммуникативных качеств личности используются методы:

- традиционно принятые: (убеждение, поощрение, пример);
- инновационно-деятельностные (модельно-целевой подход, творческая инвариантность);
- неформально-личностные (пример личностно значимых людей);
- тренингово-игровые (социально-психологические тренинги);
- рефлексивные (индивидуальное переживание, самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности).

Для развития двигательных способностей использую следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод.

Формы организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – групповая и индивидуальная.

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности.

С целью построения эффективной системы педагогического контроля необходимы следующие методы:

- опрос в устной и письменной форме,
- программируенный,
- демонстрации,
- наблюдения,
- упражнения,
- вызов,
- комбинированный,

- практического выполнения.
- Тестирования

Виды контроля: предварительный, текущий, оперативный, итоговый (проводится в конце года в форме защиты учебных проектов).

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления.

### **Требования к оформлению раздела «Программное и учебно-методическое оснащение учебного плана»**

Класс	Количество часов в неделю согласно учебному плану лицея			Реквизиты программы	УМК обучающего	УМК учителя
	Федеральный компонент	Региональный компонент	Школьный компонент			
11	3	3	3	<p>Рекомендовано ДО программ и стандартов общего образования Федерального агентства образованию авторы</p> <p>А.П. Матвеев</p> <p>При наличии изменений: Изменения согласованы с заместителем директора по УВР _____(ФИО) дата _____</p>	<p>Учебник «Физическая культура, 10-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, издательство «Просвещение», 2009 г.</p> <p>Дополнительная литература</p> <p>Гиревой спорт / авт.-сост. А.М. Горбов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2008</p> <p>Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. Издательский</p>	<p>Учебник «Физическая культура, 10-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, издательство «Просвещение», 2009 г.</p> <p>Дополнительная литература</p> <p>Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма»Издательство АС</p>

					центр «Академия», 2004.	Т», 1998.  Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Издательски й центр «Академия», 2004.
					Нестеровски й Д.И. Баскетбол: Теория и методика. Издательски й центр «Академия», 2007.  название, автор, издательство, год издания	

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ 11-ЫЙ КЛАСС

*В результате изучения физической культуры на профильном уровне  
ученик должен*

### **знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**Примерный перечень контрольных вопросов для учащихся:**

1. Назовите современные оздоровительные системы физического воспитания. В чем их особенность?
2. Зачем человеку необходимо осуществлять профилактику профессиональных заболеваний.
3. Соотнесите профилактическое действие оздоровительной системы на какое-либо профессиональное заболевание (привести пример).
4. Перечислите формы занятий физической культурой.
5. Обозначьте целевую направленность каждой формы.
6. Назовите способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

#### **Методика оценки успеваемости по основам знаний:**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

*Отметка «5»* выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

*Отметка «4»* ставится за ответ, в котором содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.

*Отметка «3»* учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

#### **уметь**

- планировать индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

## **Примерный перечень практических заданий для учащихся:**

1. Составить план-конспект занятия по атлетической гимнастике.
2. Выполнить комплекс атлетической гимнастики.
3. Преодолеть гимнастическую полосу препятствий.
4. Назвать функции судьи на линии в волейболе.
5. Продемонстрировать жесты судьи в баскетболе.
6. Провести вводно-подготовительную часть урока по физической культуре.

## **Методика оценки техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):**

**Отметка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Отметка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Отметка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

## **Методика оценивания способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:**

**Отметка «5»** - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Отметка «4»** - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Отметка «3»** - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

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

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, колективного и семейного отдыха, участия в спортивных массовых соревнованиях.

## **Примерный перечень тем проектов для учащихся:**

1. Оздоровительные системы физического воспитания.

2. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.
3. Подготовка к соревновательной деятельности: совершенствование техники упражнений, технической и тактической подготовки

### **Методика оценивания уровня физической подготовленности:**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях учитель должен принимать во внимание

- ✓ исходный уровень достижений учащихся,
- ✓ особенности развития двигательных способностей,
- ✓ динамику их изменений у учащихся определенного возраста и пола.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

### **Нормативы для учащихся (юноши), имеющих высокий уровень физической подготовленности**

<b>№ п/п</b>	<b>Контрольное упражнение</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
<b>1.</b>	<b>Бег 30 м (сек.)</b>	<b>3.9</b>	<b>4.2</b>	<b>4.5</b>
<b>2.</b>	<b>Бег 100 м (сек.)</b>	<b>12.5</b>	<b>13.5</b>	<b>14.2</b>
<b>3.</b>	<b>Бег 3000 м (мин, сек)</b>	<b>11.40</b>	<b>12.10</b>	<b>13.00</b>
<b>4.</b>	<b>Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>13</b>
<b>5.</b>	<b>Прыжки в длину с места (см)</b>	<b>265</b>	<b>250</b>	<b>240</b>
<b>6.</b>	<b>Наклоны вперед из положения сидя, ноги врозь (см)</b>	<b>+26</b>	<b>+20</b>	<b>+14</b>
<b>7.</b>	<b>Прыжки со скакалкой за 1 мин. (кол-во возвращений)</b>	<b>150</b>	<b>140</b>	<b>130</b>

### **Нормативы для учащихся (юноши), имеющих средний уровень физической подготовленности**

<b>№ п/п</b>	<b>Контрольное упражнение</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
------------------	-------------------------------	----------------	----------------	---------------

<b>1.</b>	<b>Бег 30 м (сек.)</b>	<b>4.6</b>	<b>4.8</b>	<b>5.0</b>
<b>2.</b>	<b>Бег 100 м (сек.)</b>	<b>14.3</b>	<b>14.4</b>	<b>14.5</b>
<b>3.</b>	<b>Бег 3000 м (мин, сек)</b>	<b>13.20</b>	<b>14.20</b>	<b>15.00</b>
<b>4.</b>	<b>Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>
<b>5.</b>	<b>Прыжки в длину с места (см)</b>	<b>230</b>	<b>220</b>	<b>210</b>
<b>6.</b>	<b>Наклоны вперед из положения сидя, ноги врозь (см)</b>	<b>+ 13</b>	<b>+10</b>	<b>+7</b>
<b>7.</b>	<b>Прыжки со скакалкой за 1 мин. (кол-во возвращений)</b>	<b>125</b>	<b>115</b>	<b>110</b>

**Нормативы для учащихся (юноши), имеющих низкий уровень физической подготовленности**

<b>№ п/п</b>	<b>Контрольное упражнение</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
<b>1.</b>	<b>Бег 30 м (сек.)</b>	<b>5.1</b>	<b>5.2</b>	<b>5.3</b>
<b>2.</b>	<b>Бег 100 м (сек.)</b>	<b>14.6</b>	<b>14.8</b>	<b>15.00</b>
<b>3.</b>	<b>Бег 3000 м (мин, сек)</b>	<b>15.10</b>	<b>15.50</b>	<b>16.30</b>
<b>4.</b>	<b>Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
<b>5.</b>	<b>Прыжки в длину с места(см)</b>	<b>190</b>	<b>175</b>	<b>160</b>
<b>6.</b>	<b>Наклоны вперед из положения сидя, ноги врозь (см)</b>	<b>+ 6</b>	<b>+2</b>	<b>-5</b>
<b>7.</b>	<b>Прыжки со скакалкой за 1 мин. (кол-во возвращений)</b>	<b>105</b>	<b>95</b>	<b>80</b>

**Домашнее задание**

**Комплекс1**

1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад 30р.
2. Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см)-20 р.
3. Прыжки со скакалкой 140.
4. Выпрыгивание из глубокого приседа.-50р.
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 40р.
6. Прыжки вверх, прогнувшись, прыжок вверх на 360° слитно - кол. Раз20р.
7. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р.
8. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением.- 20р.
9. Высоко подпрыгнув, поднять вперед врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться.-18р.

10. Приседания на левой и правой ноге без опоры -14р.

## **Комплекс 2**

1. Из виса подтягивание - 6 под (мах) раз.
2. Лазание по канату без помощи ног .400см на время -8сек.
3. Из виса на перекладине поднимание ног до угла 90°. 25р
4. Из виса подтягивание в широком хвате за голову- мах.
5. Вис углом (держать) - мах (сек)
6. Подъем переворотом в упор из виса.-5р
7. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2x45
8. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 35р.
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. – 30 р
10. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.-15раз
11. Передвижение в упоре на брусьях с поворотами-5р
12. Отжимание на брусьях с провисанием-10 р
13. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.40р
14. Лежа на спине поднимание прямых ног 40р
15. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног соскрещениями.- 2x30р. Вращение прямыми ногами - 20раз.
16. Лежа на животе, руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и прийти в и.п..- 30р.
17. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-20р.
18. Упражнение складной нож-25р .

## **Комплекс 3**

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизусзади на прямых руках - выкруты.
4. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу касаясь «кольца», тужесидя, стоя.
8. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.
9. Упражнения с удержанием груза на голове.
10. Полуприседания и приседания.
11. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
12. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту,

канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).

13. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.

14. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.

15. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

## Календарно – тематическое планирование 11 класс юноши

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока. Развитие ключевых компетенций	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Оснащённость урока. Использование ИКТ	Домашнее задание	Дата проведения
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками.метании	Знать требования инструкций. Устный опрос		Инструкции и журнал по ТБ	Комплекс1	
2 - 3	<i>Легкая атлетика</i>  Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон	совершенствование	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее проходенных спортивных упражнений. Специальные беговые 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).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Набивные мячи	Комплекс1	
4		Высокий и низкий старт.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий		Комплекс1	
5		Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	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.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий		Комплекс1	
6		Развитие скоростных способностей.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	«5» - 13,1; «4» - 113,5; «3» - 14,3			Комплекс1	
7		Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий		Комплекс1	

8	метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	совершенствование	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Малые мячи	Комплекс1	
9		Метание гранаты на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	Малые мячи, гранаты	Комплекс1	
10		Метание гранаты на дальность.	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	«5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м;		Гранаты	Комплекс1	
11-12	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	Совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий	Набивные мячи, прыжковая яма	Комплекс1	
13		Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.	текущий	Прыжковая яма	Комплекс1	
14		Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	«5» - 460; «4» - 430; «3» - 410.		Прыжковая яма	Комплекс1	
15	Длительный бег	Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	Корректировка техники бега			Комплекс1	
16-17		Развитие силовой выносливости	Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий		Комплекс1	

				метров – на результат.				
18		Преодоление горизонтальных препятствий	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		Комплекс1
19		Переменный бег	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		Комплекс1
20		Гладкий бег	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 3000 метров – на результат.	«5» - 10,00; «4» - 11,30; «3» - 12,30	текущий		Комплекс1
21		Кроссовая подготовка	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		Комплекс1
22	<b>Баскетбол</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Баскетбольные мячи	Комплекс1
23-24		Ловля и передача мяча.	совершенствование	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	Баскетбольные мячи	Комплекс1
25		Ведение мяча		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты	Корректировка движений при	текущий	Баскетбольные мячи	Комплекс1

			совершенствование	ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	ловле и передаче мяча.				
26-27		Бросок мяча	совершенствование	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. 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.	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий	Баскетбольные мячи	Комплекс 1	
28-29	II четверть <b>Гимнастика</b>	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	совершенствование	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 с гимнастической скамейкой .	Фронтальный опрос	текущий	Гимнастические маты, гантели	Комплекс 2	
30 -31		Акробатические упражнения	комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	Гимнастические маты	Комплекс 2	
32-33		Развитие гибкости	совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стrectчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	Гимнастические маты	Комплекс 2	
34-35		Упражнения в висе	комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее	«5» - 12; «4» - 10; «3» - 7;	текущий	Гимнастические маты и палки	Комплекс 2	

				освоенных элементов. Подтягивание – на результат.					
36-37		Развитие силовых способностей	комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Гимнастические маты, перекладина	Комплекс 2	
38		Развитие координационных способностей	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		текущий	Гимнастические маты, скакалки	Комплекс 2	
39-40		Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 – 125 см.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	Гимнастические маты, набивные мячи,	Комплекс 2	
41-42		Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов Опорный прыжок: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. Развитие силовой выносливости.		текущий		Комплекс 2	
43	<b>Баскетбол</b>	Бросок мяча в движении.	совершенствование	Инструктаж по ТБ баскетболу.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 расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	Баскетбольные мячи	Комплекс 2	
44		Штрафной бросок.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении	Уметь выполнять ведение мяча в	текущий	Баскетбольные мячи	Комплекс 2	

				одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	движении.				
45		Тактика игры	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	Баскетбольные мячи	Комплекс 2	
46		Техника защитных действий.	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий	Баскетбольные мячи	Комплекс 2	
47		Зонная система защиты.	комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий	Баскетбольные мячи	Комплекс 2	
48		Развитие кондиционных и координационных способностей	совершенствование	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий	Баскетбольные мячи	Комплекс 2	
49	III четверть <i>Лыжная подготовка</i>	Попеременный двухшажный ход		ТБ на уроках по лыжной подготовкой Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: Передвигаться на лыжах			Комплекс3	
50		Одновременный двухшажный	совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: Передвигаться на лыжах			Комплекс3	
51		Переход с одного хода на другой	совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с	Уметь: Передвигаться на лыжах			Комплекс3	

				одного хода на другой.				
52-53		Одновременны й одношажный ход	совершенствов ание	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км.в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Техник одновреме нного одношажн ого хода		Комплекс3
54-55		Одновременны й безшажный ход	совершенствов ание	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км.в среднем темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Одноврем енnyй безшажны й ход		Комплекс3
56		Преодоление контр уклонов	совершенствов ание	Повторить технику спусков и подъемовс поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке			Комплекс3
57		Попеременный четырехшажны й ход	совершенствов ание	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км.в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке			Комплекс3
58		Прохождение дистанции 2 -3 км.	совершенствов ание	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке			Комплекс3
59		Попеременный четырехшажны й ход	совершенствов ание	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Техника торможен ия «плугом»		Комплекс3
60-61		Преодоление контр уклонов	совершенствов ание	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный.Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор			Комплекс3

				3км. с совершенствованием лыжных ходов	в низкой стойке				
62		Спуски и подъемы	совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Прохождение 4км.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в стойке	Спуски		Комплекс3	
63		Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке			Комплекс3	
64		Прохождение дистанции 2 -3 км.в среднем темпе	совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке			Комплекс3	
65-66		Прохождение дистанции 5км.	совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.	«5»-25.00 «4»-27.00 «3»-29.00	Контроль прохождения дистанци		Комплекс3	
67 -68	<b>Волейбол</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	текущий	Волей больные мячи	Комплекс3	
69		Прием и передача мяча.	комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Волей больные мячи	Комплекс3	
70		Прием мяча после подачи	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача	Корректировка техники выполнения	текущий	Волей больные мячи	Комплекс3	

				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	упражнений Дозировка индивидуальная				
71-72		Подача мяча.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; 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.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Волей больные мячи	Комплекс3	
73 -74		Нападающий удар.	совершенствов ание	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.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Волей больные мячи	Комплекс3	
75 -76		Техника защитных действий.	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. 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	Волей больные мячи	Комплекс3	
77 -78		Тактика игры.	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	Волей больные мячи	Комплекс3	
79	IV четверть <b>Легкая</b>	Преодоление горизонтальны	совершенствов ание	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать	текущий		Комплекс 1	

	<b>атлетика</b> Длительный бег	х препятствий		Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	физические кондиции				
80 -81		Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно.	Корректировка техники бега			Комплекс 1	
82-83		Переменный бег	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		Комплекс 1	
84		Кроссовая подготовка	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		Комплекс 1	
85 -86		Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	«5» – 3.50 «4» – 4.20 «3» – 5.00	текущий		Комплекс 1	
87		Гладкий бег	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 3000 метров – на результат. Спортивные игры.	«5» - 13.00; «4» - 14.00; «3» - 15,00	текущий		Комплекс 1	
88 -89	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	совершенствование	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стартовых упражнений. Специальные беговые 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).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			Комплекс 1	
90 -91		Высокий и низкий старт.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта			Комплекс 1	
92 -93		Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	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.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.			Комплекс 1	
94		Развитие		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	«5» -13,1;			Комплекс 1	

		скоростных способностей.	совершенствование	упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	«4» - 13,5; «3» - 14,3				
95		Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров.	Уметь демонстрировать физические кондиции			Комплекс 1	
96-97	Метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	совершенствование	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей – до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.			Комплекс 1	
98		Метание гранаты на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий		Комплекс 1	
99		Метание гранаты на дальность.	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	«5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м;			Комплекс 1	
100		Развитие силовых и координационных способностей.	Совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.			Комплекс 1	
101		Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.			Комплекс 1	
102		Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	«5» - 460; «4» - 430; «3» - 410.			Комплекс 1	

