**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. НОВИКОВКИ АСИНОВСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

**(МБОУ-СОШ с. Новиковки Асиновского района Томской области)**

**Рассмотрена Утверждена**

на заседании МО учителей приказом №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от « \_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. А. Кирилкина

протокол № \_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

руководитель МО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

**Согласована**

Заместитель директора

по учебно-воспитательной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Андреева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По физической культуре**

**11 класс**

Составил: учитель Шевчук А.В.

**2019-2020 учебный год**

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа по физической культуре в 11классе разработана на основе:

* Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования Российской Федерации от 05 марта 2004 года № 1089 (с изменениями от 23 июня 2015 года);
* Приказа Минобрнауки РФ от 31.03.2014 года № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования;
* СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189, зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г, регистрационный номер 19993);
* Основной образовательной программы среднего общего образования на 2017-2019 г.г. (ФК ГОС);
* Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2012г.).

Программа разработана на 102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач,** направленных на:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных)способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой**и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. ***Базовый***компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

***Вариативная***(дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал по отдельным видам: элементы единоборств, футбол, мини-футбол, коньки, плавание.

**Учебно-тематический план в 11 классе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Знания о физической культуре** (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| Легкая атлетика | 32 |
| Гимнастика с основами акробатики | 24 |
| Лыжные гонки | 16 |
| Спортивные игры | 30 |
| **Всего часов** | 102 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | 4  четверть | |
| 1 | Знания о физической культуре |  | В процессе урока | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 32 | 18 |  |  |  | |  | 14 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 6 |  |  | 10 | 14 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | | 24 |  | |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  | |  | 16 |  |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | | 24 | 30 | | 24 | |

**Основное содержание программы**

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура и спорт в современном обществе.*** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).  
      ***Базовые понятия физической культуры.*** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.  
      ***Физическая культура человека.*** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).  
      Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).  
      Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.  
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

      ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

*Легкая атлетика*. (32 ч.)Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши —* 3 км, *девушки —* 2 км.  
      Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.  
      Упражнения общей физической подготовки.

*Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.)* Акробатическая комбинация *:* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.  
Прыжки через коня, гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. *(юноши);*

Прыжки через коня, гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).*  Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки.(16 ч.)* Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры* (30 ч.)    
*Баскетбол*. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
*Волейбол*. Стойка волейболиста; передвижения  шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места  в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу, техника нападающего удара, блокирование (одиночный и двойной блок), страховка; индивидуальные, групповые, командные  технико- тактические действия в защите и нападении; учебная игра в волейбол.  Упражнения  специальной физической и технической и тактической подготовки.

**Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Физические способности** | **Контроль** | **Возраст** | **Уровень** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | **Скоростные** | **Бег 30 м, с** | 16 | 5,2 и ниже | 5,1-4,8 | 4,4 и выше | 6,1 и ниже | 5,9-5,3 | 4,8 и выше |
| 17 | 5,1 | 5,0-4,7 | 4,3 | 6,1 | 5,9-5,3 | 4,8 |
| 2 | **Координационные** | **Челночный бег, м** | 16 | 8,2 и ниже | 8,0-7,7 | 7,3 и выше | 9,7 и ниже | 9,3-8,7 | 8,4 и выше |
| 17 | 8,1 | 7,9-7,5 | 7,2 | 9,6 | 9,3-8,7 | 8,4 |
| **3** | **Скоростно-силовые** | **Прыжки в длину с места, см** | 16 | 180 и ниже | 195-210 | 230 и выше | 160 и ниже | 170-190 | 210 и выше |
| 17 | 190 | 205-220 | 240 | 160 | 170-190 | 210 |
| **4** | **Выносливость** | **6 минутный бег, м** | 16 | 1100 и ниже | 1300-1400 | 1500 и выше | 900 и ниже | 1050-1200 | 1300 и выше |
| 17 | 1100 | 1300-1400 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| **5** | **Гибкость** | **Наклон вперёд из положения стоя, см** | 16 | 5 и ниже | 9-12 | 15 и выше | 7 и ниже | 12-14 | 20 и выше |
| 17 | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 20 |
| **6** | **Силовые** | **Подтягивание:**  **-На высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши).**  **-На низкой перекладине из виса лёжа кол-во раз (девушки)** | 16 | 4 и ниже | 8-9 | 11 и выше | 6 и ниже | 13-15 | 18 и выше |
| 17 | 5 | 9-10 | 12 | 6 | 13-15 | 18 |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса;**

**Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2008.

**Учебники:**

**1. Авторы:** М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

**Физическая культура 5 – 6 – 7 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**2. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 8 – 9 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**3. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 10 – 11 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

**4**. Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2013 г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема, содержание урока | Матер-технич.  обеспеч. | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки учащихся | Дата  проведения | | |
|  | план | факт | |
| I четверть | | | | | | | |
| Легкая атлетика -18 час | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. | Секундомер  флажок | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).Развитие силовых качеств. | Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Правильно выполнять технику старта и стартового разгона. |  | |  |
| 2 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. | Прыжковая яма | Совершенствование техники прыжков в длину с места. Развитие выносливости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять прыжки в длину с места.  Бегать на средние дистанции. |  | |  |
| 3 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. | Беговая дорожка | Развитие силовых качеств. Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать с низкого старта на короткие дистанции. |  | |  |
| 4 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. | Беговая дорожка | Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно- сил. К-в (прыжки, многоскоки силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать с низкого старта на короткие дистанции. |  | |  |
| 5 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. | Беговая дорожка  Прыжковая яма | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств. (подтяг-ние, пресс). | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять прыжки в длину с места. |  | |  |
| 6 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. | гранаты | Совершенствование техники метания гранаты. Развитие выносливости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание гранаты на дальность.  Бегать на средние дистанции. |  | |  |
| 7 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. | Беговая дорожка | Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать с низкого старта на короткие дистанции. |  | |  |
| 8 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. | Беговая дорожка | Развитие выносливости. Развитие силовых качеств. (подтяг-ние, пресс). | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать на средние дистанции. |
| 9 | . Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты. | гранаты | Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять метание гранаты на дальность. Бегать на короткие дистанции. |
| 10 | Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Оценивание бега 60 м | Беговая дорожка  гранаты | Совершенствование бега на короткие дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять метание гранаты на дальность |
| 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. | Прыжковая яма | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств. подтяг-ние, пресс | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 12 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. | гранаты | Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять метание гранаты на дальность |
| 13 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. | гранаты | Контроль техники метания гранаты. Развити(прыжки, многоскоки е выносливости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять метание гранаты на дальность |
| 14 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Оценивание бега 100 м. | Беговая дорожка | Контроль бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать с низкого старта на короткие дистанции. |
| 15 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. | Беговая дорожка | Контроль бега на выносливость. Развитие ско(прыжки, многоскоки ростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Бегать на средние дистанции |
| 16 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. | Беговая Прыжковая яма дорожка | Контроль техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. (прыжки, многоскоки | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. | Беговая Прыжковая яма дорожка | Развитие силовых качеств. подтяг-ние, пресс Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). | гранаты | Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; |
| Спортивные игры-6 час (баскетбол) | | | | | | | |
| 19 | ТБ на уроках по баскетболу.. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра. | Баскетбольные мячи | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. | Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. |  | |  | |
| 20 | Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с различных точек. | Баскетбольные мячи | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. |  | |  | |
| 21 | Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра. | Баскетбольные мячи | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры. |  | |  | |
| 22 | Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты. | Баскетбольные мячи | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении;  Знать правила игры |  | |  | |
| 23 | Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. | Баскетбольные мячи | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении;  Выполнять ведение мяча;  Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов |  | |  | |
| 24 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Эстафеты. | Баскетбольные мячи | Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. |
|  | | | | | | | |
| Гимнастика – 24 час | | | | | | | |
| 25 | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс) | Гимн. маты | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие ОФП (упражнения на гибкость).силовых качеств | Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; |  | |  | |
| 26 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. | Гимн. маты  канат | Техника выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10 м). | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять Акробатические упражнения; |  | |  | |
| 27 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. | Гимн. маты | Техника выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс упражнений. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять Акробатические упражнения; |  | |  | |
| 28 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. | Гимн. маты | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения. |  | |  | |
| 29 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. | Гимн. маты | Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10 м). | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ. |  | |  | |
| 30 | О.Р.У. Опорный прыжок | Гимн. маты.  Гимн. конь, мост. | Техника опорного прыжка через коня. Развитие гибкости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки через коня. |  | |  | |
| 31 | Строевые упражнения. О.Р.У. Опорный прыжок | Гимн. маты.  Гимн. конь, мост. | Техника опорного прыжка через коня. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки через коня. |
| 32 | Строевые упражнения. О.Р.У. Опорный прыжок | Гимн. маты.  Гимн. конь, мост. | Развитие силовых качеств. Совершенствование техники опорного прыжка через коня | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ. Выполнять прыжки через коня |
| 33 | Строевые упражнения. О.Р.У. Опорный прыжок | Гимн. маты.  Гимн. конь, мост. | Развитие силовых качеств.  ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10 м). | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; |
| 34 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Гимн. маты  канат | Техника лазания по канату. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10 м).жнения на гибкость).упражнений. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Лазать по канату; |
| 35 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. | Гимн. маты  канат | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ.  Лазать по канату. |
| 36 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. | Гимн. маты  канат | Техника лазания по канату без помощи ног. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;. |
| 37 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног | Гимн. маты  канат | Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Лазать по канату без помощи ног; |
| 38 | Строевые упражнения. О.Р.У.. Лазание по канату без помощи ног | Гимн. маты  канат | Развитие силовых качеств. Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; |
| 39 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Гимн. маты | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10 м). | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять Акробатические упражнения; |
| 40 | Строевые упражнения. О.Р.У.. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Гимн. маты | Развитие силовых качеств. Развитие гибкости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; |
| 41 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. | Гимн. маты | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;.  Выполнять Акробатические упражнения; |
| 42 | Строевые упражнения. О.Р.У. Оценивание акробатических упражнений. | Гимн. маты | Развитие силовых качеств | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения |
| 43 | Строевые упражнения. О.Р.У. Опорный прыжок | Гимн. маты | Развитие силовых качеств. Контроль техники выполнения прыжка через коня. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  ; |
| 44 | Строевые упражнения. О.Р.У. Оценивание опорного прыжка Развитие силовых качеств | Гимн. маты | Совершенствование техники выполнения прыжка через коня. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; |
| 45 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. | Гимн. маты  канат | Контроль техники лазания по канату. Развитие силовых качеств. ОФП (упражнения на гибкость). | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Лазать по канату; |
| 46 | Строевые упражнения. О.Р.У.. Лазание по канату. | Гимн. маты | Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;. |
| 47 | Строевые упражнения. О.Р.У. Оценивание лазанья по канату без помощи ног | Гимн. маты | Контроль техники выполнения лазанья по канату без ног. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; |
| 48 | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Гимн. маты | Контроль развития физических качеств. подтягивание, пресс). | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; |
|  | | | | | | | |
| Лыжная подготовка -16 час | | | | | | | |
| 49 | ТБ на уроках по л/ подготовке. Бег по дистанции до 3 км. | Лыжный комплект | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. | Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке.  Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; |  | |  | |
| 50 | Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | Лыжный комплект | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;  Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход |
| 51 | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | Лыжный комплект | Совершенствование техники поворотов. | Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; |
| 52 | Повороты на месте и в движении. Подъем в гору. | Лыжный комплект | Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники подъёма в гору | Уметь: выполнять повороты в движении, на месте;  Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; |
| 53 | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | Лыжный комплект | Совершенствование техники спусков с горы. | Уметь:  Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 54 | Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору. | Лыжный комплект | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники подъёма в гору. | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;  Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; |
| 55 | Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км. | Лыжный комплект | Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход | Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход |
| 56 | Подъем в гору. Спуски с горы. | Лыжный комплект | Совершенствование техники подъёма в гору. Совершенствование техники спусков с горы. | Уметь:;  Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»;  Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 57 | Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | Лыжный комплект | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; |
| 58 | Повороты на месте и в движении. Подъем в гору. | Лыжный комплект | Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники подъёма в гору. | Уметь: выполнять повороты в движении, на месте;  Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; |
| 59 | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | Лыжный комплект | Совершенствование техники спусков с горы. | Уметь:  Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 60 | Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении. | Лыжный комплект | Контроль техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники поворотов. | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;  Выполнять повороты в движении, на месте; |
| 61 | Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км. | Лыжный комплект | Контроль техники подъёма в гору | Уметь:  Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; |
| 62 | Спуски с горы. Переход с попеременного на одновременный ход. | Лыжный комплект | Контроль техники спусков с горы. | Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 63 | Бег по дистанции до 3 км. | Лыжный комплект | Контроль техники прохождения дистанции на время. | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; |
| 64 | Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | Лыжный комплект | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Контроль техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. | Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;  Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход |
|  | | | | | | | |
| 65 | ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Эстафеты. | Баскетбольные мячи | Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |  | |  | |
| 66 | Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски. | Баскетбольные мячи | Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении;  Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. |
| 67 | Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. | Баскетбольные мячи | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры |
| 68 | Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты. | Баскетбольные мячи | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении;  Знать правила игры |
| 69 | Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. | Баскетбольные мячи | Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;  Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры |
| 70 | Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | Баскетбольные мячи | Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять броски по кольцу со штрафной линии.  Знать правила игры |
| 71 | Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения. | Баскетбольные мячи | Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после ведения мяча и двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.  Знать правила игры |
| 72 | Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра. | Баскетбольные мячи | Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры |
| 73 | Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. 2 шага бросок после ведения. | Баскетбольные мячи | Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после ведения мяча и двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. |
| 74 | Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | Баскетбольные мячи | Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять броски по кольцу со штрафной линии.  Знать правила игры |
|  | | | | | | | |
| Спортивные игры -14 час (волейбол) | | | | | | | |
| 75 | Инструктаж по ТБ Стойки 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. | Волейбольные мячи | 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 |
| 76 | Стойки 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. | Волейбольные мячи | 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 |
| 77 | Стойки 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. | Волейбольные мячи | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |
| 78 | Стойки 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. | Волейбольные мячи | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |
| 79 | Стойки 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.. | Волейбольные мячи | Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; тактико-технические действия в игре. |  | |  | |
| 80 | Стойки 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. | Волейбольные мячи | выполнять тактико-технические действия в игре. Техника выполнения передач мяча | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  тактико-технические действия в игре. |
| 81 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Волейбольные мячи | выполнять тактико-технические действия в игре. Техника выполнения подачи мяча | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры. |
| 82 | Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча | Волейбольные мячи | выполнять тактико-технические действия в игре. Техника выполнения подачи мяча | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;; Знать правила игры. |
| 83 | Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | Волейбольные мячи | выполнять тактико-технические действия в игре. Техника выполнения подачи мяча | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  тактико-технические действия в игре. Знать правила игры |
| 84 | Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Волейбольные мячи | выполнять тактико-технические действия в игре | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; тактико-технические действия в игре.  Знать правила игры |
| 85 | Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Волейбольные мячи | выполнять тактико-технические действия в игре | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  тактико-технические действия в игре. |
| 86 | Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих.  Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | Волейбольные мячи | выполнять тактико-технические действия в игре | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры |
| 87 | Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих.  Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | Волейбольные мячи | выполнять тактико-технические действия в игре | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  тактико-технические действия в игре.. |
| 88 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Волейбольные мячи | выполнять тактико-технические действия в игре | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;. тактико-технические действия в игре.  Знать правила игры |
| Легкая атлетика – 14 час | | | | | | | |
| 89 | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м. | Беговая дорожка  Флажок  Свисток  секундомер | Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. |  | |  | |
| 90 | Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. | Прыжковая яма  гранаты | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания гранаты. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять прыжки в длину с разбега;  Выполнять метание гранаты на дальность |
| 91 | Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Беговая дорожка  Флажок  секундомер | Развитие выносливости. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 92 | Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Прыжковая яма | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять прыжки в длину с разбега; |
| 93 | . Старт и стартовый разгон. Бег 100 м | Беговая дорожка  Флажок  секундомер | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. |
| 94 | . Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. | Прыжковая яма  гранаты | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания гранаты. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять прыжки в длину с разбега;  Выполнять метание гранаты на дальность |
| 95 | Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Беговая дорожка  Флажок  секундомер | Развитие выносливости. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 96 | Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | гранаты | Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять метание гранаты на дальность |
| 97 | Старт и стартовый разгон. Бег 100 м | Беговая дорожка  Флажок  секундомер | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. |
| 98 | .Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Прыжковая яма  гранаты | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Контроль техники метания гранаты. Контроль развития силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять прыжки в длину с разбега;  Выполнять метание гранаты на дальность |
| 99 | Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Беговая дорожка  Флажок  секундомер | Контроль бега на выносливость. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 100 | . Бег 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Беговая дорожка  Флажок  секундомер | Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. |
| 101 | Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Прыжковая яма  перекладина | Контроль техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Выполнять прыжки в длину с разбега; |
| 102 | Контрольные нормативы |  |  |  |