

Таймырское муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Диксонская средняя школа»

Рассмотрено на ШМО
протокол № 01

« » сентября 2018г.

Утверждено директор ТМКОУ
«Диксонская СШ»:
Приказ № 01/

« » сентября 2018г.

_____ Л.И. Вахрушева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
10-11 класс**

Учитель: Буйнов А.А.

2018 - 2019 учебный год.

Пояснительная записка

Рабочая программа по *физической культуре в 10-11 классе* 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.).

УМК Физическая культура 10-11 класс/В. И. Лях

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, баскетбол, волейбол.

Учебно-тематический план в 10-11 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.

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 (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная 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. Техничко-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, вперед 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.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

Комплексная программа физического воспитания учащихся 10 – 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 10-11 класса.

№ 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 (подтягивание, 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 разбега.	Прыжковая яма	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега. Бегать на средние дистанции.		
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м.	Спортзал	Развитие силовых качеств. Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие сил. К-в (подтягивание, 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.	Спортзал	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 разбега.	Спортзал Прыжковая яма	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега.		
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты.	Гранаты, мячи.	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	Спортзал	Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на		

	разгон. Бег с ускорением 60 м.			короткие дистанции.		
8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Спортзал	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств. (подтягивание, 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. Метание гранаты.	Спортзал, гранаты и мячи.	Совершенствование техники метания гранаты, мячи.	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. подтягивание, 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. Развитие (прыжки, многоскоки е выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность		
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м.	Спортзал	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.	Спортзал	Контроль бега на выносливость. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки)	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции		
16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега.	Спортзал Прыжковая яма	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.	Спортзал Прыжковая	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс)	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		

	Прыжки в длину с разбега.	яма	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Выполнять прыжки в длину с разбега.		
18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты.	гранаты	Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность		
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 перекладина	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. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине.	Гимн. маты Перекладина канат	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Лазать по канату без помощи ног; Выполнять упражнения на перекладине.		
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	Гимн. маты Перекладина	Совершенствование техники выполнения акробатических Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс упражнений).	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;		
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.	Гимн. маты Перекладина	Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;.		
29	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	Гимн. маты Перекладина	Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине.		
30	О.Р.У. Упражнения на перекладине	Гимн. маты Перекладина	Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. Развитие гибкости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусках.		

31	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине.	Гимн. маты Перекладина канат	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Лазать по канату без помощи ног; Выполнять упражнения на перекладине.		
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Гимн. маты Перекладина	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		
33	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Гимн. маты Перекладина	Развитие силовых качеств. Совершенствование техники выполнения акробатических ОФП (упражнения на гибкость)	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;		
34	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	Гимн. маты Перекладина бревно	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения; Выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине.		
35	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.	Гимн. маты Перекладина	Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине.		
36	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Гимн. маты Перекладина бревно	Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнений на бревне;		
37	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Гимн. маты Перекладина канат	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Развитие с ОФП (прыжки с места, челночный бег (4x10 м)	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; Лазать по канату без помощи ног;		
38	Строевые упражнения.	Гимн. маты	Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно		

	О.Р.У.. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Перекладина		выполнять комплекс ОРУ;		
39	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	Гимн. маты	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;		
40	Строевые упражнения. О.Р.У.. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Гимн. маты Перекладина	Развитие силовых качеств. Развитие гибкости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		
41	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	Гимн. маты Перекладина бревно	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;. Выполнять упражнений на бревне; Выполнять Акробатические упражнения;		
42	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Гимн. маты Перекладина	Развитие силовых качеств			
43	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Гимн. маты Перекладина бревно	Развитие силовых качеств. Контроль техники выполнения акробатических упражнений. Контроль техники упражнений на бревне.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; Выполнять Акробатические упражнения;		
44	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.	Гимн. маты Перекладина	Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине.		
45	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Гимн. маты Перекладина канат	Контроль техники лазания по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств. ОФП (упражнения на гибкость).	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Лазать по канату без помощи ног;		
46	Строевые упражнения.	Гимн. маты	Контроль развития физических	Уметь: самостоятельно		

	О.Р.У.. Развитие силовых качеств	Перекладина	качеств. подтягивание, пресс).	выполнять комплекс ОРУ;		
47	Строевые упражнения. О.Р.У.. Упр-ния на перекладине.	Гимн. маты Перекладина	Контроль техники выполнения Упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнения на перекладине.		
48	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Гимн. маты Перекладина	Развитие силовых качеств.	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;	9/01	
50	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Лыжный комплект	Совершенствование техники попеременного четырёхшажного 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	10	
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;	11	
52	Повороты на месте и в движении. Подъём в гору.	Лыжный комплект	Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники подъёма в гору	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять подъём в гору «полуёлочкой»;	16	
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;	17	
54	Попеременный 4-х шажный ход. Подъём в гору.	Лыжный комплект	Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. Совершенствование техники	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;	18	

			подъёма в гору.	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	23	
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;	24	
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;	25	
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»;	30	
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;	31	
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;	1/02	
61	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.	Лыжный комплект	Контроль техники подъёма в гору	Уметь: Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»;	6	
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;	7	
63	Бег по дистанции до 3 км.	Лыжный комплект	Контроль техники прохождения дистанции на время.	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;	8	

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	13	
Спортивные игры – 10 час (баскетбол)						
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.	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		

	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.					
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	Волейбольные мячи	Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		

	нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			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	Волейбольные мячи	выполнять тактико-технические действия в игре	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; тактико-технические действия в игре.		

	блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			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	Беговая	Повторить технику безопасности на	Знать: технику безопасности		

	л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м.	дорожка Флажок Свисток секундомер	уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	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 (подтягивание, 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 (подтягивание, 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	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		

		Флажок секундомер		бегать короткие дистанции с низкого старта.		
98	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягивание, 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 (подтягивание, 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 (подтягивание, 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					