

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Ярославской области
Администрация Тутаевского муниципального района
МОУ Левобережная школа

**Новикова
Марина
Львовна**

Подписано цифровой
подписью: Новикова
Марина Львовна
Дата: 2023.10.13
15:00:51 +02'00'

СОГЛАСОВАНО
Заместителем директора по УР

Христовой Е.В.
Приказ № 144/01-10 от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором

Новикова М.Л.
Приказ № 144/01-10 от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 11 класса

Учитель: Красавин А.Н.

г. Тутаев 2023 г.

Пояснительная записка:

Рабочая программа для учащихся 11 классов разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

Рабочая программасоставлена с учетом следующих нормативных документов:

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет, на его преподавание отводится 102 часа в 11 и 105 часов в 10 классах в год.Срок реализации программы: 1 год.НРК дополняет федеральный компонент по содержанию, структуре и составляет по объему времени от 10%до 20% учебного времени. Уроки с НРК выделяются в календарно-тематическом планировании подчеркнутым шрифтом.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать **учебник**: Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Ляха.-2-е издание -М.: Просвещение, 2015.

Целью образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- ✓ Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- ✓ Обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- ✓ Развитие двигательных способностей;
- ✓ Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- ✓ Воспитание потребностей и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья;
- ✓ Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Характеристика учебного предмета

Рабочая программа рассчитана на 105 часов. В рабочей программе взяты упражнения из доступных видов спорта. Программа состоит из следующих разделов: легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, лыжной подготовки, гимнастики, элементов единоборств. В соответствии с требованиями примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

При составлении рабочей программы использована дополнительная литература: научно-методические журналы «Физическая культура в школе», учебно-методическое пособие «Спортивные игры на уроках физической культуры» под редакцией О.В.Листова, пособие для учителей «Лыжный спорт в школе» под редакцией Г.П.Богданова, учебно-методическое пособие «Спортивная гимнастика в школе» под редакцией Е.Г.Литвинова, учебное пособие по легкой атлетике под редакцией В.Г.Алабина.на основе которой разработана рабочая программа часов для проведения уроков практической части, обучению жизненно важных двигательных умений и навыков, выполнению контрольных тестов и упражнений, знанию теоретических основ в области физической культуры и спорта.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированность у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных

способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Содержание тем учебного курса

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

11класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

// класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	
1	2	
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	
	Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество	
	Прыжок в длину с места, см	
К выносливости	Бег 2000 м, мин	
	Бег 3000 м, мин	

Распределение часовой нагрузки при планировании учебного материала на уроках физической культуры:

<i>Программный материал</i>	<i>Основные часы</i>	<i>Дополнительный час</i>	<i>ИТОГО</i>
Легкая атлетика	20	-	20
Спортивные игры	22	20	42
Гимнастика	12	-	12
Лыжная подготовка	16	-	16
Футбол	-	9	9
Национальная борьба «Курэш»	-	6	6
ИТОГО	70	35	105

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 класс

№ ур о к а	Тема урока	Ко л- во час ов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контр оля	Дата.	Факт.	Прим
1	2	3	4	5	6	7			
I полугодие (48 часов)									
<i>Легкая атлетика(14 часов)</i>									
1	Инструктаж по охране труда.	1	Совершенствование ЗУН	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками.метании	Знать требования инструкций. Устный опрос	Текущий			
2	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование ЗУН	Повторение ранее пройденных строевых 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			
3	Низкий старт	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	(зачет)			
4	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Текущий			
5	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Бег на короткие дистанции	Текущий			
6	Развитие скоростной выносливости	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	(зачет)			
7	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Совершенствование ЗУН	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий			
8	Метание	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. 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			

9	Метание	1	Совершенство ование ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность Развитие скоростно-силовых качеств	Метание гранаты на дальность	(зачет)			
10	Развитие силовых и координационных способностей	1	Совершенство ование ЗУН	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			
11	Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенство ование ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Корректировка техники прыжка с разбега.	Текущий			
12	Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенство ование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину	(зачет)			
13	Развитие общей выносливости	1	Совершенство ование ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100-200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Текущий			
14	Развитие общей выносливости	1	Совершенство ование ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	Текущий			
Спортивные игры (волейбол –8 часов)									
15	Стойки и передвижения повороты, остановки.	1	Совершенство ование ЗУН	Инструктаж Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Правила игры в волейбол.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий			
16	Прием и передача мяча.	1	Совершенство ование ЗУН	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			

17	Прием мяча после подачи	1	Совершенство ЗУН	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	(зачет)			
18	Стойки и передвижения повороты, остановки.	1	Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			
19	Прием и передача мяча.	1	Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			
20	Прием и передача мяча.	1	Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	(зачет)			
21	Прием и передача мяча.	1	Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			
22	Прием и передача мяча.	1	Совершенство ЗУН	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			
Спортивные игры (баскетбол – 8 часов)									
23	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	Совершенство ЗУН	Инструктаж по баскетболу. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Текущий			

	и.								
2 4	Ловля и передача мяча.	1	Совершенство вание ЗУН	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, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий			
2 5	Ведение мяча	1	Совершенство вание ЗУН	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	(зачет)			
2 6	Бросок мяча	1	Совершенство вание ЗУН	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	Текущий			
2 7	Бросок мяча в движении.	1	Совершенство вание ЗУН	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			
2 8	Штрафной бросок.	1	Совершенство вание ЗУН	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	(зачет)			
2 9	Тактика игры	1	Совершенство вание ЗУН	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Текущий			
3 0	Техника защитных действий.	1	Совершенство вание ЗУН	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 x 3 игрока). Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	Текущий			

Гимнастика (18 часов)

3 1	Акробатика Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см	Фронтальный опрос	Текущий			
3 2	Акробатика Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Стойка на лопатках. (д) Стойка на руках с помощью (ю) Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	Текущий			
3 3	Акробатика Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. (ю) Стойка на лопатках. (д) Стойка на руках с помощью. Переворот боком (ю)	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	(зачет)			
3 4	Акробатика Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. (ю) Акробатическая комбинация Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	Текущий			
3 5	Акробатика Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Акробатическая комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	Текущий			
3 6	Акробатика Строевые упражнения	1	Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, «полушпагат» Акробатическая комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	(зачет)			
3 7	Развитие		Совер	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки –	Уметь выполнять	Теку			

	силовых способностей	1	шенствование ЗУН	равновесие на одной, кувырок вперед, назад, «полуспагат» Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей	комбинацию из нескольких разученных элементов.	ций			
38	Развитие силовых способностей	1	Совершенствование ЗУН	Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор - юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом - девушки. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	Текущий			
39	Упражнения в висе	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование упражнений в висах и упорах: Девушки (на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	(зачет)			
40	Упражнения в висе	1	Совершенствование ЗУН	Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор - юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом - девушки. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	Текущий			
41	Упражнения в висе	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис, прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис, прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	Текущий			
42	Опорный прыжок	1	Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)			
43	Опорный прыжок	1	Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши.	Индивидуальный подход	Текущий			
44				Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий			

	Опорный прыжок	1	Совершенствование ЗУН	под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши.	Индивидуальный подход				
45	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование ЗУН	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: (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)			
46	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Индивидуальный подход	Текущий			
47	Развитие силовых способностей	1	Совершенствование ЗУН	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: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий			
48	Развитие координационных способностей	1	Совершенствование ЗУН	Эстафеты. Упражнения на гибкость. Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)			

II полугодие (54 часа)

Лыжная подготовка (20часов)

49	Попеременный двушажный ход		Обучение	Правила техники безопасности перед началом занятий, во время занятий и по окончании занятий на лыжах.	Знать правила техники безопасности перед началом занятий, во время занятий и по окончании занятий на лыжах.	Текущий			
50	Попеременный двушажный ход		Обучение	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход.ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: Передвигаться на лыжах	Текущий			
51	Одновременный		Обучение	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной	Уметь: Передвигаться	Текущий			

	двухшаж ный			подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажныйход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	на лыжах				
5 2	Переход с одного хода на другой		Обуче ние	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.	Уметь: Передвигаться на лыжах	Теку щий			
5 3	Одноре менный одношаж ный ход		Обуче ние	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	Теку щий			
5 4	Одноре менный безшажн ый ход		Обуче ние	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	Теку щий			
5 5	Преодол ение контр уклонов		Обуче ние	Повторить технику спусков и подъемов поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Теку щий			
5 6	Попере менный четыре шажный ход		Обуче ние	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	Теку щий			
5 7	Проход ение дистанц и 2 -3 км.		Обуче ние	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	Теку щий			
5 8	Попере менный четыре шажный ход		Обуче ние	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Теку щий			
5 9	Преодол ение контр уклонов		Обуче ние	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырешажный.Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Теку щий			
	Спуски и		Обуче	Проведение комплекса ОРУ по	Уметь:	Теку			

60	подъемы		ние	лыжной подготовке. Спуски и подъемы Прохождение 4км	Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	щий			
61	Прохождение дистанции и 5км. в медленном темпе		Обучение	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий			
62	Прохождение дистанции и 2-3 км. в среднем темпе		Обучение	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий			
63	Прохождение дистанции и 5км.		Обучение	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий			
64	Преодоление контруклонов		Обучение	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов		Текущий			
65	Спуски и подъемы		Обучение	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы Прохождение 4км	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий			
66	Прохождение дистанции и 5км. в медленном темпе		Обучение	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий			
67	Прохождение дистанции и 2-3 км. в среднем темпе		Обучение	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий			
68	Прохождение дистанции и 5км.		Обучение	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий			
Плавание (14 часов)									
				Инструктаж по технике безопасности. Специальные	Корректировка				

69	Освоение техники плавания	1	Обучение	плавательные упр. кролем на груди, на спине.Согласование движений рук, ног, дыхания Изучение техники плавания кролем на груди, на спине.	техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий			
70	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше.Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине.Изучение техники плавания кролем на груди, на спине.Основы старта, поворота.	Индивидуальный подход	Текущий			
71	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше.Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине.Изучение техники плавания кролем на груди, на спине.Основы старта, поворота	Индивидуальный подход	(зачет)			
72	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше.Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине.Изучение техники плавания кролем на груди, на спине.Основы старта, поворота Оказание медицинской помощи.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий			
73	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше.Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине.Согласование движений рук, ног, дыхания Оказание медицинской помощи.Стартовый прыжок	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий			
74	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше.Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине.Основы старта, поворота Оказание медицинской помощи.Стартовый прыжок	Корректировка техники выполнения упражнений.	(зачет)			
75	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше.Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине.Оказание медицинской помощи.Стартовый прыжок	Индивидуальный подход	Текущий			
76	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше.Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине.Оказание медицинской помощи.Стартовый прыжокНырание в длину(10м-дев., 15м-юн.)	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий			
77	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше.Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине.Оказание медицинской помощи.Стартовый прыжокНырание в длину(10м-дев., 15м-юн.)	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)			
78	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше.Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине.Оказание медицинской помощи.Стартовый прыжокНырание в длину(10м-дев., 15м-юн.)	Индивидуальный подход	Текущий			
79	Освоение техники плавания	1	Обучение	ОРУ и СУ на суше.Специальные плавательные упр. кролем на груди, на спине.Оказание медицинской помощи.Стартовый прыжокНырание в длину(10м-дев., 15м-юн.)Плавание брассом	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий			

88	Овладение техникой приемов борьбы	1	Обучение	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	(зачет)			
89	Овладение техникой приемов борьбы	1	Обучение	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий			
90	Овладение техникой приемов борьбы	1	Обучение	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий			
91	Овладение техникой приемов борьбы	1	Совершенствование ЗУН	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.	Корректировка техники выполнения упражнений.	(зачет)			
92	Овладение техникой приемов борьбы	1	Совершенствование ЗУН	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий			
Спортивные игры (волейбол –2 час)									
93	Прием и передача мяча.	1	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			
94	Прием и передача мяча.	1	Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	(зачет)			
Спортивные игры (баскетбол – 2 час)									
95	Зонная система защиты.	1	Совершенствование ЗУН	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			

96	Развитие координации	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий			
Легкая атлетика (6 часов)									
97	Метание	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность Развитие скоростно-силовых качеств	Метание гранаты на дальность	(зачет)			
98	Развитие силовых и координационных способностей	1	Совершенствование ЗУН	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			
99	Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Корректировка техники прыжка с разбега.	Текущий			
100	Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину	(зачет)			
101	Развитие общей выносливости	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100-200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Текущий			
102	Развитие общей выносливости	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	Корректировка техники бега	Текущий			