**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение**
**Тияпинская средняя школа**

| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДАЮ |
|---|---|---|
| на заседании ШМО учителей естественнонаучного цикла_____ | Заместитель директора по УВР | Директор МКОУ Тияпинская СШ |
| Протокол № 1 | Коротина Т.В. Коротина | _____ В.Ф.Антонова |
| от «29» августа 2018 г. | «29» августа 2018 г. | Приказ № 40 от 29.08.2018 г. |
| _____ | | «29» августа 2018 г. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: **Физическая культура**
Класс: **11**
Уровень образования: **среднее общее образование**
Учитель: **Коротин Виктор Владимирович**
Срок реализации программы: **2018 -2019 учебный год**
Количество часов по учебному плану:
В год – 102,
в неделю - 3
Планирование составлено на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Образовательной Программы среднего общего образования МКОУ Тияпинская СШ.

Учебник: Физическая культура. В.И. Лях. М., «Просвещение», 2015 г.

Рабочую программу составил: Коротин Виктор Владимирович

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ 11 КЛАССА

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 11 класса школы
должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

ОБЪЯСНЯТЬ:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного Олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта, высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

ХАРАКТЕРИЗОВАТЬ:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведении индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА:

- личной гигиены и закаливания организма; организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактика травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

ПРОВОДИТЬ:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

СОСТАВЛЯТЬ:
- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

ОПРЕДЕЛЯТЬ:
- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

УМЕТЬ:
- составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, корригирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
- выполнять основные гимнастические, акробатические и л/а упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- регулировать физическую нагрузку;
- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий.

ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИОБРЕТЕННЫЕ ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ В ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ:
- проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов;
- выполнять индивидуальные комплексы корригирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний;
- выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;
- выполнять элементы судейства соревнований и правила проведения туристических походов.

По окончании 11 класса учащийся должен демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ

| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
|---|---|---|---|
| Скоростные | Бег 30м, с | 5,0 | 5,4 |
| | Бег 100м, с | 14,3 | 17,5 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| | Подтягивание из виса на высокой перекладине, (раз) | 10 | - |
| | Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, (раз) | - | 14 |
| К выносливости | Бег 2000м, мин. С<br>Бег 3000м, мин. С | -<br>13.50 | 10.00<br>- |

# *СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ*

*Программный материал по легкой атлетике*

| | |
|---|---|
| Основная направленность | 11 классы |
| На совершенствование техники спринтерского бега | Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100м. Эстафетный бег. |
| На совершенствование техники длительного бега | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000м |
| На совершенствование техники прыжка в длину с разбега | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега |
| На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега |
| На совершенствование техники метания в цель и на дальность | Метание теннисного мяча и мяча 150г с места и на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние в коридор 10м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12-14м.<br>Метание гранаты 300-500г с места на дальность, с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и на заданное расстояние<br>Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние |
| На развитие выносливости | Длительный бег до 20мин |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., круговая тренировка |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов |
| На развитие координационных | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением |

| | |
|---|---|
| способностей | препятствий и на местности; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками |
| На знания о физической культуре | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнований по л/а и рекорды. Дозировка нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение л/а упражнений. ТБ при занятиях л/а. доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. |
| На овладение организаторскими умениями | Выполнение обязанностей судьи по видам л/а соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками |
| Самостоятельные занятия | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой |

*Гимнастика с элементами акробатики*

| **Основная направленность** | **11 класс** |
|---|---|
| На совершенствование строевых упражнений | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении |
| На совершенствование ОРУ без предметов на месте | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении |
| На совершенствование ОРУ с предметами | Комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой, палками, большими мячами |
| На совершенствование и совершенствование висов и упоров | Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом<br>Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом |

| | |
|---|---|
| | соскок |
| На освоение и совершенствование опорных прыжков | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см) |
| На освоение и совершенствование акробатических упражнений | Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов |
| На развитие координационных способностей | Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений<br>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча |
| На развитие гибкости | ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами |
| На знания о физической культуре | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. ТБ при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах |
| На овладение организаторскими умениями | Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками |
| Самостоятельные занятия | Программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими |

| | |
|---|---|
| | упражнениями |

*Программный материал по спортивным играм*

| **Основная направленность** | **11 класс** |
|---|---|
| БАСКЕТБОЛ<br>На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| На совершенствование ловли и передач мяча | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) |
| На совершенствование техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| На совершенствование техники бросков мяча | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| На совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом |
| На совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам баскетбола.<br>Игра по правилам |
| ВОЛЕЙБОЛ<br>На совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |

| | |
|---|---|
| На совершенствование техники приема и передач мяча | Варианты техники приема и передач мяча |
| На совершенствование техники подач мяча | Варианты подач мяча |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игры по упрощенным правилам волейбола<br>Игра по правилам |
| На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами).<br>Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным |
| На развитие выносливости | Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18 мин |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстоянии от 10 до 25м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13с. Подвижные игры, эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность |
| На знания о физической культуре | Терминология избранной спортивной игры; техника владения мячом, техника перемещений, |

| | |
|---|---|
| | индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. ТБ при занятиях спортивными играми |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка места для проведения занятий |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортигр. Самоконтроль и дозировка при занятиях спортивными играми. |

*Лыжная подготовка*

| Основная направленность | Классы |
|---|---|
| | 11 |
| На освоение техники лыжных ходов | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж.<br>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5км |
| На знания о физической культуре | Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. ТБ при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. |

**Тематический план прохождения программного материала**
**для учащихся 11 классов при трехразовых занятиях в неделю**

| № п/п | Вид программного материала | Кол-во в год | 1 Четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | недель | Количество недель в четверть | | | |
| | Учебные недели | 34 | 9 | 7 | 10 | 8 |
| | | Часов (уроков) | Количество часов (уроков) в четверть | | | |
| | Количество часов | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |
| 1 | **Базовая часть** | **70** | **18** | **16** | **18** | **18** |
| 1.1 | Основы знаний | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры | 9 | 3 | - | - | 6 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 | - | 16 | - | - |
| 1.4 | Легкая атлетика | 27 | 15 | - | - | 12 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | - | - | 18 | - |
| 2 | **Вариативная часть** | **32** | **9** | **5** | **12** | **6** |
| 2.1 | Спортивные и подвижные игры | 21 | 9 | - | 6 | 6 |
| | Гимнастика | 5 | - | 5 | | |
| | Лыжная подготовка | 6 | | | 6 | |
| | Всего часов | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
**11 класс**

| № урока | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Оборудование | Д/з | Дата проведения | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | план | факт |
| 1 | Совершенствование низкого старта. Инструктаж по ТБ | Изучение нового материала | Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м), СБУ,ОРУ, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта | Текущий | Секундомер | Повторить бег | | |
| 2 | КДП – бег 30м. | Совершенствования | Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м), СБУ, ОРУ, эстафеты. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. КДП бег 30м | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта | М:4,4-4,9-5,2 Д:4,8-5,3-6,1 | Секундомер, эстафетные палочки | Повторить бег | | |
| 3 4 | Совершенствование бега на короткие дистанции | Совершенствования | Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м), СБУ, ОРУ, эстафеты. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта | Текущий | Секундомер, эстафетные палочки | Повторить бег | | |
| 5 | Бег 100м на результат | Учетный | Бег 100м на результат. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта | М:14,5-14,9-15,5 Д:16,5-17,0-17,8 | Секундомер | Повторить ОРУ на силу | | |
| 6 | Обучение прыжку в длину | Изучение нового материала | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов | Текущий | Рулетка для прыжков, кубики для челночного бега | Повторить ОРУ на силу | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | Совершенствование отталкивания при прыжках в длину | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов | Текущий | | Повторить ОРУ на силу | | |
| 8 | Закрепление прыжка в длину | Учетный | Прыжок в длину на результат. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов, уметь метать мяч с разбега на дальность | М:440-420-390 Д:340-320-310 | | Повторить ОРУ на силу | | |
| 9 | Обучение метанию гранаты | Комплекс-ный | Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений | М:7,3-7,0-8,2 Д:8,4-8,7-9,7 | Гранаты для метания 500г, 700г | Повторить метание | | |
| 10 | Совершенствование метания гранаты | Комплекс-ный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по л/а, рекорды. | | Текущий | Гранаты для метания 500г, 700г | Повторить метание | | |
| 11 | Закрепление метания гранаты. | Учетный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | | М:38-35-30 Д:23-19-16 | Гранаты для метания 500г, 700г | Повторить метание | | |
| 12 13 | Совершенствование бега по пересеченной местности. | Комплексный | Бег 15мин. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном беге до 20мин, преодолевать препятствия | Текущий | Свисток | Повторить равномерный бег | | |
| 14 | Совершенствование бега под гору | Совершенствования | Бег 16мин. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости. | | Текущий | Свисток | | | |
| 15 | Бег 1000м на результат | Совершенствования | Бег 1000м на результат. Развитие выносливости | | Оценка бега | Свисток | Подготовить ОРУ | | |
| 16 | Совершенствование передвижений и остановок | Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча | Уметь применять в игре тактико-технические | Текущий | Свисток, баскетбольные мячи | Повторить ОРУ | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | игрока. ТБ во время спортигр | | различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1) Развитие координационных способностей. ТБ во время спортигр. | действия. | | | | | |
| 17 | Обучение быстрому прорыву (2х1) | Совершен-ствование ЗУН | | | | | | | |
| 18 | Совершенствование быстрого прорыва | Совершен-ствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2) Развитие скоростных способностей. | Уметь применять в игре тактико-технические действия. | Текущий | Баскетбольные мячи, свисток | Повторить ОРУ на силу рук | | |
| 19 | Совершенствование броска мяча в движении | Совершен-ствование ЗУН | | | | | | | |
| 20<br>21<br>22 | Совершенствование зонной защиты | Совершен-ствование ЗУН | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х3) Развитие скоростных способностей. | Уметь применять в игре тактические действия. | Текущий | | | | |
| 23<br>24<br>25 | Совершенствование передвижений и остановок игрока | Комплексный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х3) Развитие скоростных способностей. Учебная игра | Уметь применять в игре тактические действия. | Текущий | Баскетбольные мячи, свисток | Повторить ОРУ на силу рук | | |
| 26<br>27 | Учебная игра | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита | Уметь применять в игре тактические действия. | Текущий | Баскетбольные мячи, свисток | Подготовить ОРУ на гибкость | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | (2х1х2) Развитие скоростных способностей. Учебная игра | | | | | | |

Гимнастика (юноши)

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 28 | Совершенствование висов и упоров. ТБ на уроках гимнастики | Комплексный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. ТБ на уроках гимнастики | Уметь выполнять строевые упр., выполнять элементы на перекладине | Текущий | | Повторить ОРУ на гибкость | | |
| 29 | | Совершенствование ЗУН | | | | | | | |
| 30 | Совершенствование упражнений на перекладине | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | Уметь выполнять строевые упр., выполнять элементы на перекладине | Текущий | Перекладина, маты, | Повторить отжимание | | |
| 31 | Совершенствование упражнений на перекладине | Учетный | | | Текущий | | Повторить отжимание | | |
| 32 | Совершенствование подъема переворотом, лазания по канату | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи ног. Развитие силы | Уметь выполнять строевые упр., выполнять элементы на перекладине, лазать по канату | Текущий | Перекладина, канат, маты | Повторить подтягивание | | |
| 33 | Закрепление элементов на перекладине, лазания по канату. | Учетный | Повороты в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы | | Оценка техники выполнения упражнений на перекладине, лазания по канату | | Подготовить комплекс ОРУ на восстановление | | |
| 34 | Обучение упражнениям на силовых | Комплексный | ОРУ с гантелями. ТБ во время занятий на тренажерах. Жим лежа Развитие силы | Уметь выполнять упражнения на силовых | Текущий | Силовые тренажеры | Повторить комплекс ОРУ на восстановлен | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | тренажерах | | | тренажерах | | | ие | | |
| 35<br>36 | Совершенствование упражнений на тренажерах | Совершенствование ЗУН | ОРУ с гантелями. Жим лежа. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Развитие силы | Уметь выполнять упражнения на силовых тренажерах | Текущий | | Повторить комплекс ОРУ на восстановление | | |
| 37<br>38<br>39 | Совершенствование упражнений на тренажерах | Совершенствование ЗУН | ОРУ с гантелями. Жим лежа. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Развитие силы | Уметь выполнять упражнения на силовых тренажерах | Текущий | | | | |
| 40<br>41 | Совершенствование акробатических элементов | Комплексный | Длинный кувырок через препятствие в 90см. стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации | | Гимнастические маты | Повторить акробатические элементы | | |
| 42 | Совершенствование опорного прыжка через коня | Совершенствование ЗУН | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять опорный прыжок, акробатические элементы | Текущий | Гимнастические маты, конь, мостик | Повторить прыжки через скакалку | | |
| 43<br>44<br>45 | Совершенствование комбинации из акробатических элементов, опорного прыжка | Совершенствование ЗУН | | | | | | | |
| 46 | Закрепление комбинации из акробатических элементов, прыжка через коня | Учетный | | | Оценка техники опорного прыжка | | | | |
| 47<br>48 | Преодоление гимнастической полосы препятствий | Комплексный | ОРУ с предметами. Круговая тренировка на 5-6 станциях с включением упражнений на снарядах и с предметами (скакалка, обруч, набивные мячи). Развитие координационных способностей | Уметь выполнять упражнения на снарядах | Оценка техники выполнения упражнений на снарядах | Гимнастические снаряды, маты | Повторить ОРУ на координацию | | |

Гимнастика (девушки)

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 28 | Совершенствование висов и упоров. ТБ на уроках гимнастики | Комплексный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор. Развитие силы. ТБ на уроках гимнастики | Уметь выполнять строевые упр., выполнять элементы на перекладине | Текущий | Перекладина, маты. скакалка | Повторить подтягивание | | |
| 29 | | Совершенствование ЗУН | | | | | | | |
| 30 | Совершенствование упражнений на перекладине | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком двух ног вис углом. Прыжки через скакалку. Развитие силы. | | Текущий | | Повторить прыжки через скакалку | | |
| 31 | Совершенствование упражнений на перекладине | Учетный | | | Оценка техники выполнения упражнений | | | | |
| 32 | Совершенствование упора присев, лазания по канату | Совершенствование ЗУН | Повороты в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы | Уметь выполнять строевые упр., выполнять элементы на перекладине, лазать по канату | Текущий | Канат, маты, перекладина | | | |
| 33 | Закрепление элементов на перекладине, лазания по канату. | Учетный | Повороты в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы | | Оценка техники лазания по канату | | Подготовить комплекс ритмической гимнастики | | |
| 34 | Обучение упражнениям ритмической гимнастики | Комплексный | Разнообразные виды бега и прыжков. ОРУ на осанку. Упражнения на силовых тренажерах. Танцевальные шаги Развитие координации | Уметь выполнять упражнения ритмической гимнастики, упражнения на силовых тренажерах | Текущий | Маты, скакалки, тренажеры, бревно | Повторить комплекс ритмической гимнастики | | |
| 35<br>36<br>37<br>38 | Совершенствование упражнений ритмической гимнастики | Совершенствование ЗУН | | | Текущий | | | | |
| 39<br>40<br>41 | Совершенствование акробатических элементов, | Комплексный | Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных | Уметь выполнять акробатические элементы в | Текущий | | Подготовить комплекс на расслаблени | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | упражнений на бревне | | способностей. Упражнения в равновесии | комбинации, упражнения на бревне | | | е | | |
| 42<br>43 | Совершенствование опорного прыжка через коня | Совершенствование ЗУН | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Прыжок углом с разбега к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок | Уметь выполнять опорный прыжок, акробатические элементы | Текущий | Конь, мостик, маты | Повторить комплекс на расслабление | | |
| 43 | Совершенствование акробатических элементов, опорного прыжка | Совершенствование ЗУН | | | Оценка техники опорного прыжка | | | | |
| 46 | Закрепление акробатических упражнений, упражнений в равновесии | Учетный | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Упражнения в равновесии на бревне. Развитие скоростно-силовых качеств. Комбинация из разученных элементов. | Уметь выполнять, акробатические элементы, упражнения в равновесии | Текущий | | | | |
| 47 | Преодоление гимнастической полосы препятствий | Комплексный | ОРУ с предметами. Круговая тренировка на 5-6 станциях с включением упражнений на снарядах и с предметами (скакалка, обруч, набивные мячи). Развитие координационных способностей | Уметь выполнять упражнения на снарядах | Текущий | Гимнастические снаряды | | | |
| 48 | | Учетный | | | Оценка техники выполнения упражнений | | | | |

| Лыжная подготовка | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 49 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение смене ног во время спуска | Изучение нового материала | ТБ на уроках лыжной подготовки. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Текущий | Лыжи, лыжные палки, ботинки | Повторить ОРУ на силу рук. | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 50<br>51 | Развитие общей выносливости. | Совершенс твование ЗУН | | | Текущий | | Повторить ОРУ на силу рук. | | |
| 52 | Обучение спуску с преодолением встречного склона. | Обучающи й | Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Текущий | Лыжи, лыжные палки, ботинки | Повторить ОРУ на силу рук. | | |
| 53<br>54 | Развитие скоростной выносливости. | Комплексн ый | | | Текущий | | | | |
| 55 | Обучение преодоления встречного склона | Обучающи й Совершенс твование ЗУН | Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Текущий | Лыжи, лыжные палки, ботинки | Повторить ОРУ на силу рук. | | |
| 56<br>57 | Развитие специальной выносливости. | | | | Текущий | | | | |
| 58 | Обучение постановке палок и отталкиванию в переходе через один шаг. | Обучающи й | Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Текущий | Лыжи, лыжные палки, ботинки | Повторить ОРУ на силу рук. | | |
| 59<br>60 | Развитие скоростной выносливости | Комбиниро ванный | | | Текущий | | | | |
| 61<br>62 | Согласованность движений рук и ног, отталкивание ногой. | Комбиниро ванный | Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ногой в переходе через один шаг. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на | Текущий | Лыжи, лыжные палки, ботинки | Повторить ОРУ на силу рук. | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 63<br>64 | Совершенствование перехода с хода на ход. Особенности физической подготовленности лыжника. | Комбинированный | Прохождение дистанции. 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход) | лыжах | Текущий | | Повторить комплекс упражнений на релаксацию. | | |
| 65<br>66 | Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук. | Комбинированный | Многократное повторение отрезков по 50м. | | Текущий | | Кататься на лыжах. | | |
| 67 | Прохождение дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход). Правила соревнований. | Контрольный | Дистанции: 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход) | | Текущий | Лыжи, лыжные палки, ботинки | Повторить комплекс упражнений на релаксацию | | |
| 68<br>69 | Совершенствование перехода с хода на ход. Первая помощь при травмах и обморожениях. | Комплексный | Выполнение перехода со свободным движением рук при прохождении дистанции. | | Текущий | | Кататься на лыжах | | |
| 70 | Тактика лыжных гонок. | Комплексный | Многократное повторение отрезков по 50м. | | Текущий | Лыжи, лыжные палки, | Кататься на лыжах | | |
| 71 | Прохождение | Комплексн | Прохождение дистанции | | Текущий | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 72 | дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход). Правила соревнований. | ый | Дистанция: юноши – 10км<br>Дистанция: девушки – 5км | | | ботинки | | | |
| | | | Баскетбол | | | | | | |
| 73 | Совершенствование зонной защиты | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Нападение через заслон. Развитие координационных способностей. | Уметь применять в игре тактические действия. | Текущий | Баскетбольные мячи, свисток | Повторить упражнения с мячом | | |
| 74 | Совершенствование индивидуальных действий в защите | Комплексный | | | Оценка техники выполнения броска в движении | | | | |
| 75<br>76 | | Совершенствование | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие координационных способностей. | Уметь применять в игре тактические действия | Текущий | Баскетбольные мячи, свисток | Повторить упражнения с мячом | | |
| 77 | Учебная игра | Совершенс | Стойка и передвижение | Уметь | Текущий | Баскетбольн | Повторить | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 78 | | твование | игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие координационных способностей. | применять в игре тактические действия | | ые мячи, свисток | ОРУ на координацию | | |
| Волейбол | | | | | | | | | |
| 79 | Обучение верхней передачи с шагом | Комплексный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Волейбольные мячи, сетка, свисток | Повторить ОРУ на силу | | |
| 80 | Совершенствование верхней передачи с шагом | Совершенствования | | | Текущий | | | | |
| 81 | Закрепление верхней передачи с шагом | Совершенствования | | | Оценка техник передачи | | | | |
| 82<br>83<br>84 | Совершенствование комбинаций и остановок игрока | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Волейбольные мячи, сетка, свисток | Повторить прыжки | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | способностей. | | | | | | |
| 85 | Обучение одиночному блокированию | Совершенс твования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Волейбольны е мячи, сетка, свисток | Повторить ОРУ на силу | | |
| 86<br>87 | Совершенствова ние одиночного блокирования | Совершенс твования | | | Текущий | | | | |
| 88 | Обучение групповому блокированию | Совершенс твования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Волейбольны е мячи, сетка, свисток | Повторить ОРУ на силу | | |
| 89<br>90 | Совершенствова ние группового блокирования | Совершенс твования | | | Текущий | | | | |
| Легкая атлетика | | | | | | | | | |
| 91 | Совершенствова ние равномерного бега | | Бег 22мин. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости. ТБ. | Уметь бегать в равномерном темпе до 25мин, преодолевать препятствия | Текущий | Секундомер | Повторить равномерн ый бег | | |
| 92 | Бег 1000м на результат | Учетный | Бег 1000м на результат. Развитие выносливости | | Учетный | | | | |
| 93 | Совершенствова ние | | Бег 22мин. Преодоление горизонтальных препятствий. | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | равномерного бега | | СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости. ТБ. | | | | | | |
| 94 | Бег 2000(3000)м | Учетный | Бег 2000(3000) м. Развитие выносливости | | | | Повторить СБУ | | |
| 95<br>96 | Совершенствование спринтерского бега | Комплексный | Низкий старт. Финиширование. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). СБУ. Бег 30м. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Развитие скоростных способностей | Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100м | Текущий | Секундомер | Повторить прыжки через скакалку | | |
| 97<br>98 | Совершенствование метания | Комплексный | Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Соревнования по л/а | Уметь метать, бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100м | Текущий | Гранаты для метания 500г (700г) | Повторить ОРУ | | |
| 99 | Закрепление метания | Учетный | Метание гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Соревнования по л/а | | Учетный | | | | |
| 100 | Совершенствование прыжка в высоту | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивания. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь прыгать в высоту | Текущий | Рулетка, комплект для прыжков в высоту | | | |
| 101 | | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Развитие скоростно-силовых способностей | | Текущий | | | | |
| 102 | КДП | Учетный | Тест на гибкость. Прыжок в длину с места. | Оценка двигательной подготовки учащихся | | | Индивидуальное задание на лето | | |