

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Кавказский»**

«Рассмотрено»
на заседании МО
_____ Н. Л. Деньгуб
«__» _____ 2016 г.

«Согласовано»
зам. директора по УВР
_____ Т. В. Гущина
«__» _____ 2016 г.

«Утверждаю»
Директор школы
_____ Л.И. Терещенко
«__» _____ 2016 г.

***Рабочая программа по физической культуре
11 класс
2016-2017 учебный год***

Количество часов по учебному плану: **102 часа**
Количество часов в неделю: **3 часа**

Учитель высшей категории
Деньгуб Надежда Лазаревна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 11 класса разработано на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича, рабочей программы за курс среднего общего образования по физической культуре Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения с учетом требований федерального компонента государственного образовательного стандарта по физической культуре.

Рабочая программа определяет обязательную часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение.

Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе и предусматривает сохранение единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования, предупреждение учебных перегрузок, соблюдение общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочая программа не задает жесткого объема содержания образования и не связывает его с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания данная программа не сковывает творческой инициативы учителя, сохраняет ему широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Календарно-тематическое планирование рассчитано на 102 учебных часа 3 часа в неделю, в том числе тестирования 4ч. Программа реализуется на базовом уровне изучения.

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект:

1. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт учителя физкультуры Белкина Андрея Евгеньевича http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/
6. Сайт "Я иду на урок физкультуры"
7. <http://spo.1september.ru/urok/>
8. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
9. <http://www.alleng.ru/edu/hlth1.htm>

Программно-методическое обеспечение

1. Государственный образовательный стандарт среднего общего образования 2004г.;
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008;
3. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»;
4. Презентации по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым обучающимся личной физической культурой. В соответствии с этим, данная программа среднего общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи

Задачи физического воспитания обучающихся на ступени среднего общего образования направлены на то, чтобы:

- выработать у обучающихся умения использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга;
- сформировать у молодых людей общественные и личные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, содействовать их гармоничному развитию;
- углубить знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства;
- дать обучающимся конкретные представления о самостоятельных занятиях физической культурой и спортом с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом их индивидуальных особенностей;

- обогатить двигательный опыт обучающихся, повысить координационную базу путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий, выработать умение применять их в различных по сложности условиях;
- закрепить у юношей и девушек потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, сформировать у них адекватную самооценку;
- воспитать у обучающихся такие нравственные и волевые качества, как самосознание, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, обучить молодых людей основам саморегуляции.

Место предмета в базисном учебном плане

Согласно учебному плану на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах отводится 3 часа в неделю. Третий час на преподавание данного учебного предмета был введен приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2010г. № 889 с целью увеличения двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, а так же для внедрения современных систем физического воспитания школьников.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входят разделы программы: лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол), лыжная (кроссовая) подготовка, гимнастика. Вариативная часть используется (по усмотрению учителя) для:

- развития физических качеств обучающихся за счет внедрения современных систем физического воспитания (атлетическая гимнастика);
- более углубленного изучения одного из разделов базовой части программного материала по предмету «Физическая культура» (баскетбол или волейбол).

Таким образом, в течение года обучающиеся изучают программный материал по 5 – 6 разделам. Программный материал по каждому из разделов при переходе из 10-го в 11-й класс усложняется за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений, как правило, выделяется время в процессе уроков или отдельно 1 час в учебной четверти.

Изучение программного материала предмета «Физическая культура» на ступени среднего общего образования осуществляется с применением гендерного подхода. Класс делится на два отделения (юношей и девушек), каждое из которых занимается со своим учителем по отдельному учебному плану. Это позволяет педагогу более гибко планировать изучение программного материала и варьировать физическую нагрузку в процессе урока с учетом половых особенностей и возможностей обучающихся.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание обучающихся. Оценивание предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения обучающимися умений и навыков. По окончании средней школы, обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы обучающийся сдает дифференцированный зачет.

Как указывалось выше, данная рабочая программа не задает жесткого объема содержания образования по отдельным разделам. А потому, приведенное ниже распределение учебного времени, отводимого для прохождения различных видов программного материала, является примерным, не сковывающим личной инициативы учителя.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала для обучающихся 10 – 11 классов
(сетка часов при трехразовых занятиях в неделю)**

№ н/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
I.	Базовая часть	93	90
1.	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе уроков	
2.	Легкая атлетика	21	18
3.	Баскетбол	16	16
4.	Волейбол	16	16
5.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
6.	Кроссовая подготовка	18	18
7.	Тестирование	4	4
II.	Вариативная часть	12	12
1.	Атлетическая гимнастика (шейпинг) или спортивные игры (углубление изучения баскетбола, волейбола) – по усмотрению учителя	12	12
Итого		105	102

Резерв учебного времени

Резерв учебного времени (из вариативной части программного материала) используется учителем физической культуры на реализацию собственных авторских подходов в структурировании и дополнительном наполнении учебного материала, использовании разнообразных форм организации учебного процесса, внедрении современных методов обучения и педагогических технологий, расширения или углубления изучения одного из разделов учебной программы по предмету «Физическая культура».

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (девушки X-XI класс)

№ № ПП	Контрольные упражнения	10 класс			11 класс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м, с	16,5	17,0	17,8	16,0	16,5	17,0
2.	Бег 2000 м, мин, с	10,10	11,40	12,40	10,00	11,30	12,30
	3000м, мин, с	Без учёта времени					
3.	Прыжок в длину, см	375	340	300	380	340	310
4.	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки за головой	22	17	13	25	20	15
5.	Бег на лыжах, мин, с:						
	3 км	19,00	20,00	21,00	18,30	19,00	20,00
	5 км	Без учёта времени					
6.	Кросс 2000 м для бесснежных районов, мин, с	11,00	12,20	13,20	10,30	12,10	13,10
Примечание: Региональные и местные органы образования имеют право изменять учебные нормативы в сторону увеличения с учетом климатических и экологических условий.							

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - 1) повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - 2) подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - 3) организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - 4) активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30м (с)	5,0	5,4
	Бег 100м (с)	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	
	Прыжок в длину с места (см)	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км (мин, с)	13,50	
	Кроссовый бег на 2 км (мин, с)		10,00

Условные обозначения форм урока по физической культуре

Тип урока:

- Вводные уроки (В.У.)
- Уроки ознакомления с новым материалом (Н.У.)
- Смешанные уроки (См.У)
- Учетные уроки (У.У.)
- Уроки совершенствования с выполнением пройденного материала (С.У.)
- ЖУР – журнал учета результатов
- ОРУ – общеразвивающие упр-я
- ОФК основные физические качества

Методы ведения урока:

- Фронтальный (Ф.М.)
- Поточный (П.М.)
- Посменный (Пс.М)
- Групповой (Г.М.)
- Индивидуальный (И.М.)

№ урока	Тема урока	Календарный. срок изучения	Тип урока	Элементы Федерального Компонента гос. стандарта Общего образования по физической культуре	Задачи	Форма контроля	Дата проведения
					11 класс		
1	2	3	4	5	6	7	8
1-я четверть – 24 часа							
Лёгкая атлетика (8ч.) Волейбол (16ч.)							
1	Бег на короткие дистанции	сентябрь	В.У. С.У.	1. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. 2. Развитие ОФК.	1. Правила поведения и техника безопасности учащихся на уроках лёгкой атлетики. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (с высокого старта пробегание отрезков 30м со скоростью 2/3 от максимальной). 3. Развитие прыгучести (многоскоки).	Фронтальный опрос.	
2-3	Бег на 60-100м. Эстафета.	сентябрь	С.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК.	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с высокого старта (старт и стартовое ускорение).	Корректировка техники выполнения	

					2 Совершенствование техники прыжка в длину с места. 3. Развитие скоростно – силовых качеств (прыжки через скакалку; «пресс»/30сек).	упражнений.	
4	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	сентябрь	С.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК.	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с высокого старта (финиширование). 2 Совершенствование техники прыжка в длину с места. 3. Развитие гибкости (комплекс стретчинга в парах).	Корректировка техники выполнения упражнений	
5-6	Бег на короткие дистанции 30-60м. Зачет Прыжок в длину с места.	сентябрь	У.У., С.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК.	1. Бег 30, 60 м с высокого старта – зачёт. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места; 3. Развитие прыгучести (многоскоки).	1.Фиксирование результатов. 2.Корректировка техники выполнения упражнений.	
7	Прыжок в длину с места. Челночный бег 4Х9м.	сентябрь	У.У., С.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК.	1. Прыжок в длину с места – зачёт; 2. Совершенствование техники челночного бега (4 X 9 м); 3. Развитие скоростно-силовых качеств (метание набивного мяча из положения сидя).	1.Фиксирование результатов. 2.Корректировка техники выполнения упражнений.	
8-9	Челночный бег 4Х9м. Метание набивного мяча сидя.	сентябрь	С.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК.	1. Челночный бег (4 X 9м) – зачет; 2. ТБ учащихся на уроках волейбола; 3. Развитие гибкости (стретчинг в парах).	Корректировка техники выполнения упражнений.	
10	Челночный бег 4Х9м. метание набивного мяча.	сентябрь	В.У., С.У.	1.Основы техники безопасности и профилактики травматизма. 2. Двигательные	1. Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. 2. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в волейбол (разновидности стоек, перемещений, остановок, верхняя передача мяча над	1.Корректировка техники выполнения упражнений. 2.Выполнение правил игры.	

				умения. 3. Развитие ОФК.	собой и в парах через сетку, нижний приём, нижняя прямая подача). 3. Развитие ловкости (подвижная игра «Мяч – капитану»).		
11-12	Метание набивного мяча. Челночный бег 4X10м.	сентябрь	С.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК.	1. Совершенствование техники верхней передачи (многократные передачи мяча над собой на высоту до 3,5 – 4 м) и нижнего приёма мяча. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча (с 6 м от сетки). 3. Развитие ловкости (подвижная игра «Отруби хвост»).	1.Корректировка техники выполнения упражнений. 2. Выполнение правил игры.	
13	Метание набивного мяча. Зачет Челночный бег 4X10м.	октябрь	С.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК	1. Совершенствование техники верхней передачи (многократные передачи мяча над собой на высоту до 3,5 – 4 м) и нижнего приёма мяча. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча (с 6 м от сетки). 3. Развитие ловкости (подвижная игра «Салки с мячом»).	1.Корректировка техники выполнения упражнений. 2.Выполнение правил игры.	
14-15	Челночный бег 10X10-зачет Встречные эстафеты. Теоретические сведения.	октябрь	У.У., С.У.	Двигательные умения.	1. Верхние передачи мяча над собой – зачёт. 2. Совершенствование техники верхней передачи и нижнего приёма мяча в парах через сетку. 3. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча (с 6 м от сетки).	1.Фиксирование результатов. 2.Корректировка техники выполнения упражнений.	
16	Баскетбол. ТБ на уроках баскетбола.	октябрь	С.У.	Двигательные умения.	1. Совершенствование техники верхней передачи и нижнего приёма мяча в парах через сетку. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча (с 6 м от сетки). 3. Учебная игра на укороченной площадке.	1..Корректировка техники выполнения упражнений. 2.Выполнение правил игры.	

17-18	Техническая подготовка баскетболиста.	октябрь	У.У., С.У.	Двигательные умения.	1. Верхняя передача и нижний приём мяча в парах через сетку – зачёт. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча (с 9 м от сетки). 3. Учебная игра на укороченной площадке.	1. Фиксирование результатов 2. Корректировка техники выполнения упражнений. 3. Выполнение правил игры.	
19	Техническая подготовка баскетболиста. Развитие гибкости.	октябрь	С.У., Н.У.	Двигательные умения.	1. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча (с 9 м от сетки). 2. Обучение технике верхней передачи со сменой мест (в тройках). 3. Учебная игра на укороченной площадке.	1. Корректировка техники выполнения упражнений. 2. Выполнение правил игры.	
20-21	Техническая подготовка баскетболиста. Развитие гибкости.	октябрь	У.У., С.У.	Двигательные умения.	1. Нижняя прямая подача – зачёт. 2. Закрепление техники верхней передачи мяча со сменой мест (в тройках). 3. Учебная игра.	1. Фиксирование результатов. 2. Корректировка техники выполнения упражнений. 3. Выполнение правил игры.	
22	Техническая подготовка баскетболиста. Развитие гибкости.	октябрь	Н.У., С.У.	Двигательные умения.	1. Знакомство с техникой верхней прямой подачи мяча (с 4,5 м от сетки). 2. Совершенствование техники верхней передачи мяча со сменой мест (в тройках). 3. Учебная игра.	1. Корректировка техники выполнения упражнений. 2. Выполнение правил игры	
23-24	Техническая подготовка баскетболиста. Ведение с изменением направления	октябрь	С.У.	1. Двигательные умения. 2. Основы теоретических знаний.	1. Совершенствование техники верхней передачи мяча со сменой мест (в тройках). 2. Закрепление техники верхней прямой подачи мяча (с 4,5 м от сетки). 3. Правила игры в волейбол. Судейство соревнований по волейболу.	1. Фиксирование результатов. 2. Выполнение правил игры.	

	движения.						
2-я четверть – 24 часа Баскетбол (16ч.) Гимнастика (8ч.)							
25	Гимнастика. ТБ на уроках гимнастики.	ноябрь	В.У., С.У.	1. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. 2. Двигательные умения. 3. Развитие ОФК	1. Правила поведения и техника безопасности учащихся на уроках баскетбола. 2. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в баскетбол (перемещения, остановки прыжком и шагом, ведения с изменением направления движения, передачи, броски с места). 3. Подвижная игра «Отруби хвост».	1. Корректировка техники выполнения упражнений. 2. Выполнение правил игры	
26-27	Опорный прыжок. Акробатика.	ноябрь	С.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК.	1. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в баскетбол (перемещения, остановки прыжком и шагом, ведения с изменением направления движения, передачи, броски с места). 2. Обучение правилам игры в баскетбол (теоретические сведения). 3. Развитие ловкости (подвижная игра «Мяч – с четырёх сторон»).	1. Корректировка техники выполнения упражнений. 2. Выполнение правил игры	
28	Опорный прыжок. Акробатика. Развитие гибкости.	ноябрь	Н.У., С.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК. 3. Основы теоретических знаний.	1. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в баскетбол (перемещения, остановки прыжком и шагом, ведения с изменением направления движения, передачи, броски одной рукой после ведения и остановки прыжком). 2. Совершенствование техники штрафного броска. 3. Обучение правилам игры в баскетбол (теоретические сведения).	1. Фиксирование результатов. 2. Корректировка техники выполнения упражнений.	
29-30	Опорный прыжок.	ноябрь	С.У.	1. Двигательные умения.	1. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в баскетбол	1. Корректировка техники	

	Акробатика. Развитие силы.			2.Развитие ОФК.	(перемещения, остановки прыжком и шагом, ведения с изменением направления движения, передачи, броски одной рукой после ведения и остановки прыжком). 2. Совершенствование техники штрафного броска. 3. Развитие ловкости («Отруби хвост»).	выполнения упражнений. 1.Фиксирование результатов.	
31	Опорный прыжок. Акробатика. Развитие гибкости.	ноябрь	С.У.	Двигательные умения.	1. Ведения с изменением направления движения («змейка») на скорость. 2. Совершенствование техники броска одной рукой после ведения и двух шагов. 3. Совершенствование техники штрафного броска.	1.Фиксирование результатов. 2.Корректировка техники выполнения упражнений.	
32-33	Акробатическая комбинация-зачет. Опорный прыжок.	ноябрь	У.У., С.У.	1.Двигательные умения. 2.Развитие ОФК.	1. Ведения с изменением направления движения («змейка») – зачёт. 2. Совершенствование техники броска одной рукой после ведения и двух шагов. 3. Развитие ловкости («Салки с мячом»).	1.Фиксирование результатов. 2.Корректировка техники выполнения упражнений. 3.Выполнение правил игры	
34	Опорный прыжок. Акробатика. Развитие гибкости.	ноябрь	С.У.	Двигательные умения.	1. Броски после ведения и двух шагов (слева, справа и по центру от кольца) – зачёт. 2. Совершенствование техники штрафного броска. 3. Учебная игра.	1.Корректировка техники выполнения упражнений. 2.Выполнение правил игры	
35-36	Опорный прыжок-зачет Акробатика.	ноябрь	С.У.	Двигательные умения.	1. Совершенствование техники бросков со средней дистанции (броски с точек из-за пределов 3-секундной зоны). 2. Совершенствование техники штрафного броска.	1.Корректировка техники выполнения упражнений. 2.Выполнение правил игры	

					3. Учебная игра.		
37	Стойка на голове и руках-зачет.	декабрь	С.У.	Двигательные умения.	1. Совершенствование техники бросков со средней дистанции. 2. Совершенствование техники штрафного броска. 3. Учебная игра.	1.Корректировка техники выполнения упражнений. 2.Выполнение правил игры	
38-39	Стойка на голове и руках-зачет. Круговая тренировка. Теоретические сведения.	декабрь	У.У., Н.У.	1.Двигательные умения. 2. Основы теоретических знаний.	1. Штрафной бросок – зачёт. 2. Учебная игра. 3. Судейство соревнований по баскетболу.	1.Корректировка техники выполнения упражнений. 2. Фиксирование результатов.	
40	Атлетическая гимнастика. ТБ на занятиях тренажерном зале.	декабрь			1. Учебная игра. 2. Судейство соревнований по баскетболу. 3. Развитие ловкости (подвижная игра «Мяч–капитану».		
41-42	Развитие силы. Развитие гибкости.	декабрь	С.У., Н.У.	1.Основы техники безопасности и профилактики травматизма. 2.Двигательные умения. Развитие ОФК.	1. Правила поведения и техника безопасности учащихся на уроках гимнастики. 2. Совершенствование техники опорного прыжка через козла ноги врозь 3. Разучивание зачётной акробатической комбинации.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
43	Волейбол. Инструктаж по ТБ.	декабрь	С.У., Н.У.	1.Двигательные умения. 2.Развитие ОФК.		Корректировка техники выполнения упражнений	
44-45	Техническая подготовка. Волейбол.	декабрь	С.У.	1.Двигательные умения. 2.Развитие ОФК.	1. 2.	Корректировка техники выполнения	

						упражнений	
46	Техническая подготовка. Волейбол.	декабрь	С.У.	1.Двигательные умения. 2.Развитие ОФК.	1.. 2.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
47-48	Верхняя и нижняя передача мяча над собой.	декабрь	С.У., У.У.	1.Двигательные умения 2.Развитие ОФК.	1. 2. 3.	1. Корректировка техники выполнения упражнений. 2.Фиксирование результатов.	
3-я четверть – 30 часов Гимнастика (22ч.) Кроссовая подготовка (8ч.)							
49	Опорный прыжок. Акробатика. Развитие гибкости.	январь	Н.У., С.У.	1.Развитие ОФК. 2. Основы теоретических знаний.	1. Совершенствование техники опорного прыжка через козла ноги врозь. 2. Обучение технике стойки на голове и руках и переворота боком («колесо») 3. Развитие гибкости (стретчинг у опоры).	Корректировка техники выполнения упражнений	
50-51	Опорный прыжок. Акробатика. Круговая тренировка.	январь	С.У., У.У.	1.Двигательные умения. 2. Развитие ОФК.	1. Опорный прыжок – зачёт 2. Закрепление техники исполнения стойки на голове и руках и переворота боком («колесо») 3. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.	1.Корректировка техники выполнения упражнений. 2.Фиксирование результатов.	
52	Опорный прыжок. Акробатика. Круговая тренировка.	январь	С.У.	1.Двигательные умения. 2. Развитие ОФК.	1. Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь (козёл в длину). 2. Закрепление техники исполнения стойки на голове и руках и переворота боком («колесо») 3. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.	1.Корректировка техники выполнения упражнений. 2. Фиксирование результатов.	

53-54	Опорный прыжок. Акробатика. Круговая тренировка.	январь	С.У.	1.Двигательные умения. 2. Развитие ОФК.	1. Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь (козёл в длину). 2. Совершенствование техники исполнения стойки на голове и руках и переворота боком («колесо») 3. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.	Корректировка техники выполнения упражнений	
55	Акробатика. Круговая тренировка. Теоретические сведения.	январь	С.У.	1.Двигательные умения. 2. Развитие ОФК. 3.Основы теоретических знаний.	1. Совершенствование техники исполнения стойки на голове и руках и переворота боком («колесо») 2. Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 3. Методика развития физических качеств (силы, гибкости, координации, скоростно-силовых) во время самостоятельных занятий гимнастикой.	Корректировка техники выполнения упражнений	
56-57	Опорный прыжок. Акробатика. Развитие физических качеств.	февраль	С.У.	1.Двигательные умения. 2. Развитие ОФК.	1. Повторение техники опорного прыжка боком с поворотом с косого разбега. 2. Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений. 3. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.		
58	Опорный прыжок. Акробатика. Развитие физических качеств.	февраль	С.У.	1.Двигательные умения. 2. Развитие ОФК.	1. Совершенствование техники исполнения опорного прыжка боком с поворотом с косого разбега. 2. Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений – на оценку. 3. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.		
59-60	ТБ во время занятий в	февраль	С.У., Н.У.	1.Основы техники	1. Правила поведения и ТБ учащихся в тренажёрном зале.	Корректировка техники	

	тренажёрном зале. Развитие силы.			безопасности и профилактики травматизма. 2. Двигательные умения.	2. Знакомство с техникой исполнения упражнений на тренажёрах и со свободными отягощениями. 3. Работа по комплексам атлетической гимнастики (карточки, день 1-й).	выполнения упражнений.	
61	Развитие силы. Развитие гибкости. Теоретические сведения.	февраль	С.У., Н.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК. 3. Основы теоретических знаний.	1. Работа по комплексам атлетической гимнастики (карточки, день 2-й). 2. Стретчинг (комплекс упражнений в парах для развития гибкости). 3. Внешние признаки утомления во время занятий с отягощениями.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
62- 63	Развитие силы. Развитие скоростно-силовых качеств.	февраль	У.У., С.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК.	1. Сдача контрольного норматива – подтягивание в висячем положении. 2. Работа по комплексам атлетической гимнастики (карточки, день 3-й). 3. Развитие скоростно-силовых качеств («пресс» / 30 сек).	1. Фиксирование результатов. 2. Корректировка техники выполнения упражнений.	
64	Развитие силы. Развитие гибкости. Теоретические сведения.	февраль	Н.У., С.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК. 3. Основы теоретических знаний.	1. Работа по комплексам атлетической гимнастики (карточки, день 1-й). 2. Стретчинг (комплекс упражнений в парах для развития гибкости). 3. Правила самоконтроля при самостоятельных занятиях атлетической гимнастикой.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
65- 66	Развитие силы. Развитие скоростно-силовых качеств.	февраль	У.У., С.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК	1. «Пресс»/30 сек – зачёт. 2. Работа по комплексам атлетической гимнастики (карточки, день 2-й). 3. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки через скакалку).	1. Фиксирование результатов. 2. Корректировка техники выполнения упражнений.	
67	Развитие силы. Развитие гибкости.	февраль	С.У., Н.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК.	1. Работа по комплексам атлетической гимнастики (карточки, день 3-й). 2. Стретчинг (комплекс упражнений в	Корректировка техники выполнения	

	Теоретические сведения.			3. Основы теоретических знаний.	парах для развития гибкости). 3. Ведение дневника самоконтроля.	упражнений.	
68-69	Развитие силы. Развитие скоростно-силовых качеств. Теоретические сведения.	март	С.У., Н.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК. 3. Основы теоретических знаний	1. Работа по комплексам атлетической гимнастики (карточки, день 1-й). 2. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки через скакалку). 3. Питание атлета. Протеины и анаболические стероиды.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
70	Развитие силы. Развитие скоростно-силовых качеств.	март	У.У., С.У., Н.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК. 3. Основы теоретических знаний.	1. Прыжки через скакалку за 1 мин – зачёт. 2. Работа по комплексам атлетической гимнастики (карточки, день 2-й). 3. Разновидности силовых видов спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, атлетическая гимнастика, шейпинг).	1. Фиксирование результатов. 2. Корректировка техники выполнения упражнений.	
71-72	Теоретические сведения. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств.	март	С.У., Н.У.	1. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. 2. Двигательные умения. 3. Развитие ОФК	1. Правила поведения и техника безопасности учащихся на уроках кроссовой подготовки. 2. Самоконтроль (пульсометрия) при выполнении упражнений для развития выносливости. 3. Развитие общей выносливости (бег умеренной интенсивности 550м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	
73	Развитие выносливости. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	март	С.У.	Развитие ОФК	1. Развитие общей выносливости (бег умеренной интенсивности 600м). 2. Упражнения ОФП. 3. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки через скакалку).	Корректировка техники выполнения упражнений	
74-75	Развитие выносливости.	март	С.У.	Развитие ОФК	1. Развитие общей выносливости (бег умеренной интенсивности 650м).	Корректировка техники	

	ОФП. Развитие гибкости.				2. Упражнения ОФП. 3. Развитие гибкости (комплекс стретчинга у опоры).	выполнения упражнений	
76	Развитие выносливости. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	март	С.У.	Развитие ОФК	1. Развитие общей выносливости (бег умеренной интенсивности 700м). 2. Упражнения ОФП. 3. Развитие скоростно-силовых качеств («пресс/30 сек).	Корректировка техники выполнения упражнений.	
77-78	Развитие выносливости. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	апрель	С.У	Развитие ОФК	1. Развитие общей выносливости (бег умеренной интенсивности 750м). 2. Упражнения ОФП. 3. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки через скакалку).	Корректировка техники выполнения упражнений.	
4-я четверть – 24 часа							
Кроссовая подготовка (10ч.) Легкая атлетика (10ч.) Тестирование (4ч.)							
79	Развитие выносливости. ОФП. Развитие гибкости.	апрель	С.У.	Развитие ОФК	1. Развитие общей выносливости (бег умеренной интенсивности 800м). 2. Упражнения ОФП. 3. Развитие гибкости (комплекс стретчинга у опоры).	Корректировка техники выполнения упражнений.	
80-81	Развитие выносливости. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	апрель	С.У.	Развитие ОФК	1. Развитие общей выносливости (бег умеренной интенсивности 850м). 2. Упражнения ОФП. 3. Развитие скоростно-силовых качеств («пресс/30 сек).	Корректировка техники выполнения упражнений.	
82	Развитие выносливости. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	апрель	С.У.	Развитие ОФК	1. Развитие общей выносливости (бег умеренной интенсивности 900м). 2. Упражнения ОФП. 3. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки через скакалку).	Корректировка техники выполнения упражнений.	
83-	Развитие	апрель	У.У.,	Развитие ОФК	1. Развитие общей выносливости (бег	1.Фиксирование	

84	выносливости. ОФП. Сдача контрольных нормативов.		С.У.		умеренной интенсивности 950м). 2. Упражнения ОФП. 3. Наклон в положении сидя – зачёт.	результатов. 2. Корректировка техники выполнения упражнений.	
85	Развитие выносливости. ОФП. Теоретические сведения.	апрель	С.У., Н.У.	1.Развитие ОФК. 2.Основы теоретических знаний.	1. Развитие общей выносливости (бег умеренной интенсивности 1000м). 2. Упражнения ОФП. 3. Внешние признаки утомления во время выполнения упражнений по развитию общей выносливости.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
86-87	Развитие выносливости. ОФП. Теоретические сведения.	апрель	С.У., Н.У.	1.Развитие ОФК. 2.Основы теоретических знаний.	1. Развитие общей выносливости (бег умеренной интенсивности 1050м). 2. Упражнения ОФП. 3. Методы самоконтроля во время выполнения упражнений по развитию общей выносливости.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
88	Развитие выносливости. ОФП. Теоретические сведения.	апрель	У.У., С.У., Н.У.		1. 6-минутный бег – зачёт. 2. Упражнения ОФП. 3. Питание и сон атлета, занимающегося упражнениями по развитию общей выносливости.	1.Фиксирование результатов. 2. Корректировка техники выполнения упражнений.	
89-90	ТБ на уроках л/атлетики. Прыжок в высоту. Метания.	апрель	С.У.	1.Основы техники безопасности и профилактики травматизма. 2. Двигательные умения.	1. Правила поведения и ТБ учащихся на уроках лёгкой атлетики. 2. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» (разбег и отталкивание). 3. Метание малого мяча на точность.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
91	Прыжок в высоту. Метания. Развитие	апрель	С.У.	1.Двигательные умения. 2.Развитие ОФК.	1. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» (разбег	Корректировка техники выполнения	

	физических качеств				и отталкивание). 2. Метание малого мяча на точность. 3. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.	упражнений.	
92-93	Прыжок в высоту. Сдача контрольных нормативов. Развитие физических качеств	май	С.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК.	• 1. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» (переход через планку и приземление). 2. Метание малого мяча на точность – зачёт. 3. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.	1. Фиксирование результатов. 2. Корректировка техники выполнения упражнений.	
94	Прыжок в высоту. Эстафетный бег. Развитие физических качеств.	май	С.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК	1. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» (прыжок в полной координации с акцентом на результат). 2. Эстафетный бег 4X60м (акцент на передаче эстафетной палочки). 3. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
95-96	Прыжок в высоту. Эстафетный бег. Развитие физических качеств.	май	С.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК	1. Прыжок в высоту – зачёт. 2. Эстафетный бег 4X60м. 3. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
97	Эстафетный бег. Развитие физических качеств. Теоретические сведения.	май	У.У., С.У. Н.У.	1. Двигательные умения. 2. Развитие ОФК. 3. Основы теоретических знаний.	1. Эстафетный бег 4X60м. 2. Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 3. Виды легкой атлетики.	1. Фиксирование результатов. 2. Корректировка техники выполнения упражнений.	
98-	Эстафетный бег.	май	У.У.,	1. Двигательные	1. Эстафетный бег 4X60м – зачёт.		

99	Развитие физических качеств. Теоретические сведения.		С.У. Н.У.	умения. 2.Развитие ОФК. 3.Основы теоретических знаний.	2. Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 3. Судейство соревнований по легкой атлетике.		
100	Тестирование спринтерского бега. Развитие физических качеств.	май	У.У., С.У.	1.Двигательные умения. 2.Развитие ОФК.	1. Бег 30м – зачет. 2. Бег 60м – зачет. 3. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.		
101-102	Тестирование спринтерского бега. Развитие физических качеств. Теоретические сведения.	май	У.У., С.У.	1.Двигательные умения. 2.Развитие ОФК.	1. Бег 100м – зачёт. 2. Развитие физических качеств методом круговой тренировки. 3. Правила поведения на открытых водоёмах в летнее время. Способы оказания первой помощи пострадавшим (утопление, ушиб, вывих, перелом, кровотечения, тепловой, солнечный удар и т.д.).		