

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Степновская средняя общеобразовательная школа»
Ленинского муниципального района Волгоградской области

«Согласовано»
На заседании МО рекомендовано
к утверждению
Протокол № 1 от 27.08.2020г.
Руководитель МО *Мам*

Утверждено:

Директор МКОУ «Степновская СОШ»
Соколова Н.Г.
Соколова Н.Г.
27.08.2020г.



Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
(базовый уровень) для 11 класса
учителя Физкультуры МКОУ
«Степновская средняя общеобразовательная школа»
Ленинского муниципального района Волгоградской области
Махмудовой Любови Шухратовны

2020- 2021 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета физическая культура разработана для обучающихся 11 класса в соответствии с основными положениями базисного учебного плана (а если по стандарту, то) федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования).

Разработку рабочей программы регламентируют следующие нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2019);
2. Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-ЗС).
3. Приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 20.08.2008 № 241, 30.08.2010 № 889, 03.06.2011 № 1994, от 01.02.2012 № 74);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред. изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 № 85, изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 № 72, изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81).
5. Приказ Министерства образования и науки Ростовской области «О примерном порядке утверждения и примерной структуре рабочих программ» № 24/4.11-485 от 08.08.2014 г.;
6. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в ред. от 13.12. 2013, от 28.05.2014, от 17.07.2015);

В работе используется УМК В.И. Лях

Порядковый номер учебника в Федеральном перечне	1.3.6.1.2.1.
Автор/Авторский коллектив	.И. Лях, А.А. Зданевич
Название учебника	Физическая культура
Класс	11 класс
Издатель учебника	«Просвещение»
Нормативный документ	Приказ Министерства просвещения РФ от 28.12.2019 года № 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

Количество часов отводимое на изучение предмета физическая культура позволяет в полном объёме выполнить государственную образовательную программу по предмету. Региональный компонент осуществляется на каждом уроке фрагментарно.

Цель учебного предмета «Физическая культура» в основной школе-формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников к бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучению навыкам и умению в физкультурно - оздоровительном и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятия физическими упражнениями.
- воспитания положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках в 11 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физкультуры учащиеся получают представление о физической культуре личности, о ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказании первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач урока - обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательной реакции, согласование движений, ритм, равновесие, равновесие) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета:

Предметные результаты:

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Личностные результаты:

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. При оценивании учащихся

учитывать позитивные сдвиги в количественных результатах, участие в спортивной жизни школы, желание заниматься физической культурой.

Выпускник научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика и др.).

3. Содержания учебного предмета

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

На основании требований в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентности, личностно ориентированный, деятельности подходы, которые определяют задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций. В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций. Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования. В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать). Таким образом, тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций. Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности. Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и

гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми. Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры. Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т. д.

Учебно-тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Тема	К-во часов	Дата
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	
2	Легкая атлетика	25	02/09/19- 26/09/19 23/04/20- 28/05/20
3	Гимнастика с основами акробатики	23	05/11/19- 26/12/19
4	Спортивные игры	29	09/01/20- 19/03/20
5	Кроссовая подготовка	23	30/09/19- 24/10/19 30/03/20- 19/03/20

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС.

№ урока		Название раздела и тем	Дата	
			План.	Факт.
		Легкая атлетика (12ч)		
		Спринтерский бег, эстафетный бег 6 ч		
1	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.		
2	2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.		
3	3	Бег на результат 60 м. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
4	4	Бег на результат 60 м. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
5	5	Стартовый разгон. Финиширование Теория: «Здоровье человека и основы правильного питания»		
6	6	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.		
		Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча на дальность 6 ч.		
7	1	Диагностическая контрольная работа		
8	2	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание гранаты. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
9	3	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Фаза полета, приземление. Метание гранаты. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
10	4	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Фаза полета, приземление. Метание гранаты. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
11	5	Метание гранаты на результат. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Фаза полета, приземление. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
12	6	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		
		Бег на средние дистанции 4 ч		

13	1	Бег 2000 м. (девушки), 3000 м. (юноши). Теория « Правила соревнований»		
14	2	Бег 2000 м. (девушки), 3000 м. (юноши).- оценка. Теория « Правила соревнований»		
15	3	Бег 2000 м. (девушки), 3000 м. (юноши). Теория « Правила соревнований»		
16	4	Бег 1000 метров – оценка.. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости		
		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий 8 ч.		
17	1	Бег по пересеченной местности 15 минут юноши, 10 минут девушки. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.		
18	2	Бег по пересеченной местности 18 минут юноши, 15 минут девушки. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ		
19	3	Бег по пересеченной местности 20 минут юноши, 15 минут девушки. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.		
20	4	Бег по пересеченной местности 22 минут юноши, 16 минут девушки. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.		
21	5	Бег по пересеченной местности 22 минут юноши, 16 минут девушки. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.		
22	6	Бег по пересеченной местности 23 минут юноши, 17 минут девушки. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры Развитие выносливости.		
23	7	Бег по пересеченной местности 3000 м. юноши, 2000 м. девушки. Развитие выносливости.		
24	8	Бег по пересеченной местности на результат 3000 м. юноши, 2000 м. девушки. Развитие выносливости.		
		Гимнастика 23 час		
		Висы и упоры. Строевые упражнения 5ч.		
25	1	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (юноши). Развитие силы. Инструктаж по ТБ.		
26	2	Повороты в движении. Перестроение из колонны по		

		одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Подъем в упор силой (юноши) Толчком ног подъем в упор на перекладине (девушки) Развитие силы.		
27	3	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.		
28	4	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Развитие силы.		
29	5	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Развитие силы.		
		Акробатика 5ч.		
30	1	Длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок веред, переворот боком, мост, стойка на лопатках, ОРУ с предметами. Комбинация из разученных элементов Развитие скоростно-силовых качеств.		
31	2	Длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед, переворот боком, мост, стойка на лопатках, ОРУ с предметами. Комбинация из разученных элементов оценка выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
32	3	Комбинация из разученных элементов ОРУ с предметами. Комбинация из разученных элементов оценка выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
33	4	Комбинация из разученных элементов ОРУ с предметами. Комбинация из разученных элементов оценка выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
34	5	Комбинация из разученных элементов оценка выполнения. - ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств.		
		Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии 5 ч.		
35	1	ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей		
36	2	ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки и гимнастическом бревне (средняя высота). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых		

		способностей.		
37	3	ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
38	4	ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
39	5	ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
		Опорный прыжок. Упражнения на брусьях 8 ч.		
40	1	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 (девочки). Упражнения на брусьях. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей		
41	2	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 (девочки). Комбинация на брусьях. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей		
42	3	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 (девочки). Комбинация на брусьях. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей		
43	4	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 (девочки). Оценка выполнения комбинации на брусьях. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей		
44	5	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (юноши). Согнув ноги через козла в ширину, ноги врозь через козла в ширину. Развитие скоростно-силовых качеств.		
45	6	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед, переворот боком). ОРУ с предметами. Комбинация из разученных элементов оценка выполнения.. Развитие скоростно-силовых качеств.		
46	7	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед,		

		переворот боком). ОРУ с предметами. Комбинация из разученных элементов оценка выполнения.. Развитие скоростно-силовых качеств.		
47	8	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (юноши). Согнув ноги через козла в ширину, ноги врозь через козла в ширину оценка выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
		Спортивные игры 29 часов		
		Волейбол 20 ч.		
48	1	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.		
49	2	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.		
50	3	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.		
51	4	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.		
52	5	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.		
53	6	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 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
54	7	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 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
55	8	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 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
56	9	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 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.8		
57	10	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 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
58	11	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. 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.		
59	12	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. 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.		
60	13	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. 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.		
61	14	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. 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.		
62	15	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра.		

		Развитие координационных способностей.		
63	16	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
64	17	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
65	18	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
66	19	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
67	20	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Учебная игра.		
		Баскетбол 9ч.		
68	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.		
69	2	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.		
70	3	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита.		

		Развитие скоростных качеств. Учебная игра.		
71	4	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи 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). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.		
72	5	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи 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). Развитие скоростных качеств Учебная игра.		
73	6	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств Учебная игра.		
74	7	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств Учебная игра.		
75	8	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств Учебная игра.		
76	9	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств Учебная игра.		
		Кроссовая подготовка.		

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий 11 ч.				
77	1	Бег 22 минут (юноши) 15 (девушки). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды		
78	2	Бег 22 минут (юноши) 15 (девушки). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.		
79	3	Бег 22 минут (юноши) 15 (девушки). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.		
80	4	Бег 22 минут (юноши) 16 (девушки). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.		
81	5	Бег 23 минут (юноши) 16 минут (девушки). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.		
82	6	Бег 23 минут (юноши) 17 минут (девушки). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.		
83	7	Бег 23 минут (юноши) 17 минут (девушки). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.		
84	8	Бег 25 минут (юноши) 17 минут (девушки). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.		
85	9	Бег 25 минут (юноши) 17 минут (девушки). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.		
86	10	Бег 25 минут (юноши) 17 минут (девушки). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.		
87	11	Бег на результат 2000 м. (дев), 3000 м. (юн). Опрос по теории.		
Легкая				
атлетика 13 часов				
Спринтерский бег, эстафетный бег 4ч.				
88	1	Низкий старт. Бег по дистанции 70–90 м. Стартовый		

		разгон Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.		
89	2	Промежуточная аттестация по итогам года.		
90	3	Бег на результат 30 м., 60 м. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.		
91	4	Бег на результат 100 м. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.		
		Прыжок в высоту 4 ч.		
92	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Бег 1000 м. на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		
93	2	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Полоса препятствий.		
94	3	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Полоса препятствий..		
95	4	Оценка выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств.		
		Метание гранаты 5 ч		
96	1	Метание гранаты 700 г. (юн), 500 г. (дев) на дальность с 4-5 бросковых шагов полного разбега на дальность в коридор 10 метров Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.		
97	2	Метание гранаты 700 г. (юн), 500 г. (дев) на дальность с 4-5 бросковых шагов полного разбега на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		
98	3	Метание гранаты 700 г. (юн), 500 г. (дев) на дальность с 4-5 бросковых шагов полного разбега на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств		
99	4	Метание гранаты 700 г. (юн), 500 г. (дев) на дальность с 4-5 бросковых шагов полного разбега на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств		
100	5	Оценка выполнения метания гранаты 700 г. (юн), 500 г. (дев) на дальность с 4-5 бросковых шагов полного разбега на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		