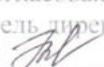
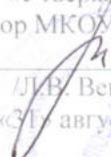


Администрация Шумихинского района  
муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1»  
г. Шумиха Курганская область

«Рассмотрено»  
На заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «31»августа 2020г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по  
УВР   
/В.А. Жихарева  
от «31» августа 2020г.

«Утверждено»  
Директор МКОУ «СОШ № 1»  
  
/Л.В. Вепрева  
От «31» августа 2020г.



**Рабочая программа по  
физической культуре  
11 класс**

Составитель: Клещева Н.И. , учитель физической культуры  
первой квалификационной категории муниципального казенного  
общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа  
№1" города Шумиха Курганской области

г. Шумиха  
2020г

Администрация Шумихинского района  
муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1»  
г. Шумиха Курганская область

«Рассмотрено»  
На заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «31» августа 2020г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по  
УВР \_\_\_\_\_  
/В.А. Жихарева  
от «31» августа 2020г.

«Утверждено»  
Директор МКОУ «СОШ № 1»  
\_\_\_\_\_  
/Л.В. Вепрева  
От «31» августа 2020г.

**Рабочая программа по  
физической культуре  
11 класс**

Составитель: Клещева Н.И. , учитель физической культуры первой  
квалификационной категории муниципального казенного общеобразовательного  
учреждения "Средняя общеобразовательная школа №1" города Шумихи Курганской  
области

г. Шумиха  
2020г

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре разработана на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта основного общего образования, комплексной программы «Физическое воспитание 1-11 классы» авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2007 год.

Содержание программы направлено на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

## Формы организации образовательного процесса:

### **1. Очные:**

- классно - урочная
- лекции, презентации, зачеты, круглый стол, игровая форма

### **2. Дистанционные:**

- **Zoom** ([ссылка для скачивания](#), [ссылка для ознакомления с инструкцией к программе](#)).
- **Moodle** ([ссылка для скачивания](#), [ссылка для ознакомления с инструкцией к программе](#)).

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг **YouTube** ([ссылка](#)).

Для самостоятельной работы школьников можно использовать сайты «**Российской электронной школы**» ([ссылка](#)) и «**Московской электронной школы**» ([ссылка](#)).

Также один из вариантов выполнения задания – ответ на вопрос в мессенджерах «ВК»; **WhatsApp**; **Viber**. Дистанционный урок предполагает работу с компьютером, что ведёт к зрительной нагрузке. Поэтому на каждом уроке необходима гимнастика для глаз, для которой предложены разные упражнения. Для укрепления мышц глаз (гимнастика для глаз), что не требует большого количества инвентаря (<https://yadi.sk/i/AhDRc8MIwEqQ5Q>).

Для профилактики плоскостопия, используя имеющиеся дома предметы – небольшие пластиковые бутылки, маленькие мячи, пуговицы и т.д. (<https://yadi.sk/i/Jf3D2nEdNxnjMw>).

Для формирования мышечного корсета (<https://yadi.sk/i/SSuj0CcOjAmLDQ>).

Сушавная гимнастика (<https://yadi.sk/i/-Q-avk2LpgtDuQ>).

#### **Во время работы можно использовать:**

- Учебные презентации, кроссворды, ребусы, мультимедиа и т.п.;
- Консультирование учеников по Email-почте, обмен материалами;
- на форуме, где выкладываются ссылки, теоретический материал, задаются вопросы, организуется дискуссия и т. д.

## Цели программы по физическому воспитанию учащихся 11 класса направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Цель 3-го урока физкультуры – создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и бальные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

## Задачами программы по физическому воспитанию учащихся 11 класса является:

- 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;

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, волевого усилия, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание курса по физической культуре состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 11 классе, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки спортивных игр и гимнастики (18 часов) Приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры и вызванное ею таяние снега в период января-марта месяца).

## **Содержание программного материала**

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

#### **1.1. Социокультурные основы.**

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

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

## **1.2. Психолого-педагогические основы.**

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

## **1.3. Медико-биологические основы.**

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

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

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

## **1.4. Приемы саморегуляции.**

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

## **1.5. Баскетбол.**

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

## **1.6. Волейбол.**

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

## **1.7. Гимнастика с элементами акробатики.**

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

## **1.8. Легкая атлетика.**

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

### **Уровень развития физической культуры учащихся, окончивших среднюю школу**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней 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 занятиями 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 проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей 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 самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

### **Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки 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 воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж – ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика – расстояние, скорость;
- биология -режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;







**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**11 класс 1 четверть (27 часов)**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									План.	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	<b>Легкая Атлетика (13 часов)</b> 1(1)	Инструктаж по ТБ Низкий старт Бег 30 м	1	Вводный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м				
	2(2)	Стартовый разгон. Финиширование.	1	Комплексный	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м				
	3(3)	Эстафетный бег.	1	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м				
	4(4)	Бег на результат 100 м.	1	Учетный	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м	«5» – 13,1; «4» – 13,5; «3» – 14,3 Д «5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17,0			
	5(5)	Прыжок в длину	1	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	<b>Уметь</b> прыгать				

		способом «согнув ноги» с 13–15 шагов разбега.			с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	в длину с 13–15 шагов разбега				
6(6)	Челночный бег	1	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега					
7(7)	Прыжок в длину на результат.	1	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила ТБ при прыжках в длину	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	«5» – 460; «4» – 430; «3» – 410 Д«5» – 390 см; «4» – 370 см; «3» – 350 см				
8(8)	Метание гранаты из разных положений.	1	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность					
9(9)	Метание гранаты на дальность с разбега.	1	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность					
10(10)	Метание гранаты на дальность.	1	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	Уметь метать гранату из различных	«5» – 36 м; «4» – 32 м; «3» – 28 м				

						положений в цель и на дальность	Д «5» – 26 м; «4» – 23 м; «3» – 18 м				
	11(11)	Бросок набивного мяча	1	Комплексный	Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, 1 одного-четырёх шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние М-3 кг, Д-2 кг.	<b>Уметь</b> выполнять бросок					
	12(12)	Прыжок в длину с места	1	Учетный	Прыжок в длину с места	<b>Уметь</b> выполнять прыжок в длину с места					
	13(13)	Бег 2000-3000 м	1	Учетный	Бег на время	Выполнять дистанцию	М-15.0-16.0-17.0 Д-10.1-11.4-12.4				
2	<b>Кроссовая Подготовка (4часа)</b> 14(14)	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия					
	15(15)	Специальные беговые упражнения	1	Совершенствовани е ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия					
	16(16)	Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	1	Совершенствовани е ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 25 минут,					

					Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	преодолевать во время кросса препятствия				
	17(17)	Бег на результат 3000 - 2000метров	1	Учетный	Бег на результат 3000 метров. Опрос по теории	<b>Уметь</b> пробежать в равномерном темпе 25 минут, преодолеть во время кросса препятствия	«5» – 13,00; «4» – 14,00; «3» – 15,00 Д «5» – 10,00; «4» – 11,30; «3» – 12,30			
3	<b>Спортивные игры (10 часов)</b> 18(18)	Волейбол Инструктаж по т.б Стойка и передвижение игроков	1	Комплексный	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре				
	19(19)	Верхняя передача мяча в парах, тройках	1	Совершенствовани е ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре				
	20(20)	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	Совершенствовани е ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре				
	21(21)	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1	Совершенствовани е ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре				

	22(22)	Прямой нападающий удар.	1	Совершенствовани е ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре				
	23(23)	Баскетбол Совершенствовани е перемещений и остановок игрока.	1	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре				
	24(24)	Ведение мяча с сопротивлением.	1	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре				
	25(25)	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	1	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре				
	26(26)	Бросок в прыжке со средней дистанции.	1	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре				

	27(27)	Быстрый прорыв.	1	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре				
--	--------	-----------------	---	---------------------------	---	---	--	--	--	--

### 11 класс 2 четверть (21 час)

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									План.	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Гимнастика (18 часов)  1(28)	Инструктаж по ТБ Повороты в движении.	1	Комплексный	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения				
	2(29)	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.	1	Совершенствовани е ЗУН	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения				
	3(30)	Вис	1	Совершенствовани	Повороты в движении. Перестроения	Уметь выполнять				

		согнувшись, вис прогнувшись. <i>. Вис углом</i>		е ЗУН	из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения				
	4(31)	Подъем разгибом. <i>Ритмическая гимнастика</i> <i>Вис прогнувшись.</i>	1	Совершенствовани е ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения				
	5(32)	Лазание по канату в два приема, на скорость. <i>Ритмическая гимнастика.</i>	1	Совершенствовани е ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения				
	6(33)	Упражнение на гимнастическо й скамейке, <i>бревне</i>	1	Совершенствовани е ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения				
	7(34)	Подтягивание на перекладине	1	Совершенствовани е ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять				

					рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	строевые упражнения				
8-9 (35-36)	КУ на перекладине, <i>бревне</i>	2	Учетный	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость		<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения				
10(37)	Длинный кувырок вперед. <i>Мост и поворот в упор</i>	1	Комплексный	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня		<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня				
11(38)	Стойка на голове и руках. <i>. Кувырки вперед и назад.</i>	1	Совершенствовани е ЗУН	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня		<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня				
12(39)	Стойка на руках. Поворот бокком <i>Сед углом.</i>	1	Совершенствовани е ЗУН	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот бокком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня		<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня				
13(40)	Прыжок в глубину <i>Стоя на коленях наклон назад.</i>	1	Совершенствовани е ЗУН	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот бокком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня		<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня				
14-15	Прыжок через	2	Совершенствовани е ЗУН	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на		<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5				

	(41-42)	коня			голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	акробатических элементов; опорный прыжок через коня				
	16-17 (43-44)	Комбинация из разученных элементов	2	Учетный	Выполнение комбинации. Прыжок через коня	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Оценка техники выполнения акробатических элементов, прыжка через коня			
	18(45)	КУ с предметом	1	Совершенствование ЗУН	Выбрать, составить, продемонстрировать КУ	<b>Уметь</b> выполнять				
2	<b>Спортивные игры (3 часа)</b> 19(46)	Волейбол Инструктаж по т.б Учебная игра	1	Комплексный	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения передач мяча			
	20(47)	Баскетбол Нападение против зонной защиты.	1	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре				

**11 класс 3 четверть (30 час)**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									План.	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	<b>Лыжная подготовка (18 часов) 1(49)</b>	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Изучение нового материала	Инструктаж по т.б. Подбор инвентаря.	Уметь подбирать инвентарь. Знать порядок выдачи и сдачи инвентаря				
	2(50)	Техника ранее пройденных ходов на лыжах.	1	Комплексный	Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждений, о тактических действиях во время гонок. Техника безопасности во время лыжной подготовки. Техника ранее пройденных ходов на лыжах. Дистанция 4 км в среднем темпе. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах изученными лыжными ходами				

	3(51)	Дистанция 4 км в среднем темпе.	1	Комплексный	Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждений, о тактических действиях во время гонок. Техника безопасности во время лыжной подготовки. Техника ранее пройденных ходов на лыжах. Дистанция 4 км в среднем темпе. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах изученными лыжными ходами				
	4(52)	Попеременный двухшажный ход.	1	Совершенствование ЗУН	Техника ранее пройденных ходов на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 4 км в среднем темпе. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах изученными лыжными ходами				
	5(53)	Одновременный бесшажный ход.	1	Совершенствование ЗУН	Техника ранее пройденных ходов на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 4 км в среднем темпе. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах изученными лыжными ходами				
	6(54)	Подъёмы и спуски	1	Совершенствование ЗУН	Подъёмы и спуски, техника пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 4 км в среднем темпе. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах изученными лыжными ходами				
	7(55)	Переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности	1	Совершенствование ЗУН	Подъёмы и спуски, техника пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 4 км в среднем темпе. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах изученными лыжными ходами				

8(56)	Дистанция 4 км в среднем темпе	1	Совершенствовани е ЗУН	Техника ранее пройденных ходов на лыжах. Дистанция 4 км в среднем темпе Развитие выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах изученными лыжными ходами				
9(57)	Техника ранее пройденных ходов на лыжах	1	Совершенствовани е ЗУН	Техника ранее пройденных ходов на лыжах. Дистанция 4 км в среднем темпе Развитие выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах изученными лыжными ходами				
10(58)	Совершенствовани е техники лыжных ходов и переходов с одного хода на другой.	1	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование техники лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Техника одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода, попеременного четырёхшажного хода. Подъём и спуск с поворотами и торможением. Дистанцию 1 км на скорость. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах изученными лыжными ходами				
11(59)	Подъём и спуск с поворотами и торможением.	1	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование техники лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Техника одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода, попеременного четырёхшажного хода. Подъём и спуск с поворотами и торможением. Дистанцию 1 км на скорость. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах изученными лыжными ходами				
12(60)	Техника одновременного одношажного хода-зачет, одновременного	1	Учетный	Совершенствование техники лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Техника одновременного одношажного хода-зачет, одновременного	Уметь переходить с одного хода на другой, преодолевать спуски и подъемы				

		двухшажного хода, попеременного четырёхшажного хода.			двухшажного хода, попеременного четырёхшажного хода. Подъём и спуск с поворотами и торможением. Развитие выносливости.					
13(61)		Подъём и спуск с поворотами и торможением	1	Комплексный	Переход с одного хода на другой. Подъём и спуск с поворотами и торможением Соревнование на дистанции 2 км.	Уметь переходить с одного хода на другой, преодолевать спуски и подъемы				
14(62)		Соревнование на дистанции 2 км.	1	Комплексный	Переход с одного хода на другой. Подъём и спуск с поворотами и торможением Соревнование на дистанции 2 км.	Уметь переходить с одного хода на другой, преодолевать спуски и подъемы				
15(63)		Переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности.	1	Комплексный	Техника подъёмов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности, дистанции до 3км.	Уметь переходить с одного хода на другой, преодолевать спуски и подъемы				
16(64)		Техника перехода с одновременного хода на попеременный - зачёт.	1	Комплексный	Техника перехода с одновременного хода на попеременный - зачёт. Прохождение дистанции до 1км.	Уметь переходить с одного хода на другой,				
17(65)		Соревнование на дистанции 3км.	1	Учетный	Соревнование на дистанции 3км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными лыжными ходами				
18(66)		Прохождении дистанции до 5км со средней скоростью.	1	Комплексный	Переход с одного хода на другой, спуск и подъём при прохождении дистанции до 5км со средней скоростью.	Уметь передвигаться на лыжах изученными лыжными ходами				

2	<b>Спортивные игры (12 часов)</b> 19(67)	Инструктаж по т.б Волейбол Стойка и передвижение игроков.	1	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре				
	20(68)	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар	1	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре				
	21(69)	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре				
	22(70)	Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	1	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре				
	23(71)	Индивидуальное и	1	Комплексный	Стойка и передвижение игроков.	<b>Уметь</b> выполнять	Оценка			

		групповое блокирование, страховка блокирующих.			Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	тактико-технические действия в игре	техники выполнения передач мяча			
24(72)		Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре				
25(73)		Баскетбол Совершенствование перемещений и остановок игрока.	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения передач мяча			
26(74)		Ведение мяча с сопротивлением	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением.	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре				

					Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
27(75)	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением.	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре					
28(76)	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	1	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре					
<b>Знания о физической культуре ( 2 часа)</b>										
29(77)	Проведение банных процедур	1		Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.	Уметь выполнять проведение банных процедур.					
30(78)	Доврачебная помощь во время занятий	1		Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.	Уметь оказать первую доврачебную	Оценка техники выполнения				

		физической культурой и спортом.				помощь при травмах и ушибах.	я			
--	--	---------------------------------	--	--	--	------------------------------	---	--	--	--

**11 класс 4 четверть (27 часов)**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	<b>Легкая Атлетика (8 часов)</b> 1(79)	Инструктаж по т.б Низкий старт 30 м. Бег по дистанции	1	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега				
	2(80)	Стартовый разгон.	1	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по	<b>Уметь</b> пробегать				

					дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. ПМП при травмах	с максимальной скоростью 100 м, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега				
	3(81)	Бег на результат 100 м.	1	Учетный	Бег на результат 100 м. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м	«5» – 13,1; «4» – 13,5; «3» – 14,3 Д «5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17,0.			
	4-5 (82-83)	Прыжок в длину с разбега.	2	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять прыжок				
	6(84)	Прыжок в высоту	1	Комплексный	Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять прыжок				
	7-8 (85-86)	Метание гранаты из различных положений.	2	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. Метание с 5–6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность				
2	<b>Кроссовая Подготовка (5 часов) 9(87)</b>	Бег до 25 минут	1	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия				
	10(88)	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия				

					и длинные дистанции					
11(89)	Специальные беговые упражнения.	1	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия					
12(90)	Бег на результат 3000 – 2000 метров.	1	Учетный	Бег на результат 3000 - 2000метров. Опрос по теории	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия	«5» –13,00; «4» –14,00; «3» –15,00 Д «5» – 10,00; «4» – 11,30; «3» – 12,30				
13(91)	Полоса препятствий	1	Учетный	Элементы полосы препятствий	<b>Уметь</b> преодолевать					
<b>Спортивные игры (14 часов)</b> 14(92)	Инструктаж по т.б Волейбол Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	1	Совершенствовани е ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения нападающего удара				
15-16 (93-94)	Позиционное нападение со сменой мест.	2	Совершенствовани е ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре					

					блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
17-18 (95-96)	Учебная игра.	2	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре					
19(97)	Баскетбол Совершенствование перемещений и остановок игрока.	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре					
20(98)	Сочетание приемов: ведение, бросок.	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение,	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре					

					бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
21(99)	Индивидуальные действия в защите	1	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре					
22(100)	Нападение через центрального.	1	Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре					

	23-27 (101-105)	Учебная игра.	2	Совершенствование ЗУН  Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре					
		<b>Итого</b>	<b>105</b>							

Перечень учебно-методической литературы и средств обучения.

Литература для учителя	Литература для обучающегося
Примерные программы на основе Федерального компонента государственного стандарта начального и основного образования ( Министерства образования и науки Российской Федерации)	Вавилова Е.Н.Учитесь бегать,лазать,метать.Пособие для учителя М.Просвещение 1993. Вавилова Е.Н.Учитесь бегать,лазать,метать.Пособие для учителя М.Просвещение 1993.

Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений. 1-11 кл. авт-сост. А.П.Метвеев, Т.В.Петрова: изд, стереотип – М.Дрофа 2006г.	
Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы Методические рекомендации, практические материалы -2е изд.М.ВАКО,2005.	
Вавилова Е.Н. Учитесь бегать, лазать, метать. Пособие для учителя М.Просвещение 1993.	
Лыжная подготовка в школе .В.В.Осинцев. Методические пособия 1-11 кл.	