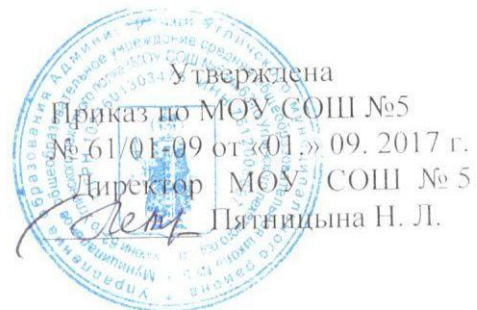


Рассмотрена
на заседании школьного МО учителей
эстетического цикла и физической культуры
Протокол № 1
От «30» сентября 2017 г.



Утверждена
Приказ по МОУ СОШ №5
№ 61/01-09 от «01» 09. 2017 г.
Директор МОУ СОШ № 5
Пятницына Н. Л.

Рабочая программа
по физической культуре
для 11 класса
среднего (полного) общего образования
(профильный уровень)

Учитель Сатюкова Н.В.

Углич, 2017

Пояснительная записка.

Современное общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, активным, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите своего Отечества. Достижения этих целей можно добиться через повышение эффективности занятий физической культурой в школе.

Настоящая программа по физической культуре позволяет увеличить количество уроков физической культуры до 4-х часов в неделю в 11 классе. Программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классов», авторы В.И.Лях и А.А.Зданевич. Издательство: М. «Просвещение», 2012 г. Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Из них 102 часа по программе и 34 часа на общую физическую подготовку. Цели:

- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, потребности систематических занятий физическими упражнениями, стремления укрепление здоровья, повышение работоспособности учащихся;
- к физическому самосовершенствованию;
- формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- формирование социальной адаптации в коллективном общении и взаимодействии;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
- развитие основных двигательных качеств, расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования физических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации.
- **Для достижения поставленных целей необходимо решить следующие задачи:**
 - Совершенствование методики преподавания физической культуры в школе;
 - Формирование у учащихся потребности систематических занятий физической культурой;
 - Увеличение объёма двигательной активности;
 - Повышение конкурентоспособности ученика школы;
 - Улучшение материальной базы.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума содержания основного и среднего (полного) общего образования», «Федеральном компоненте государственного стандарта», «Федеральном базисном учебном плане», «Региональном базисном учебном плане», Законе РФ «Об образовании», Концепции по совершенствованию содержания и структуры общего образования» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности.

Особенностями данной программы являются: соотнесённость с Региональным базисным учебным планом общеобразовательных учебных учреждений, направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, школьная спортивная площадка, стадион, спортивный инвентарь), и региональными климатическими условиями.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

4 часа в неделю 11 класс.

ВИД ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	Количество часов	
	Классы	
	10	11
Основы теоретических знаний	В процессе занятий	
Легкая атлетика	30	30
Гимнастика	12	12
Спортивные игры:	38	38
- баскетбол	19	19
- волейбол	19	19
Лыжная подготовка	22	22
Общая физическая подготовка	-	34
Итого:	102	136

10-11 классы

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ.

Современные оздоровительные системы физического воспитания. в формировании здорового образа жизни и сохранения творческой активности и долголетия, предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма при занятиях умственной и физической деятельностью. Соревновательная деятельность: правила организации и проведения, обеспечение безопасности. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, охраны здоровья.

ГИМНАСТИКА(12 час.)

Строевые упражнения, повороты кругом в движении.

Перекладина:

юноши-11класс:

- а) Программа 10 класса;
- б) Подтягивание из виса;
- в) Подъем переворотом;
- г) Подъем силой;

Параллельные брусья:

юноши -11класс:

- а) Программа 10 класса;
- б) Сгибание рук в упоре на брусьях;
- в) Угол в упоре;
- г) Подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Опорный прыжок:

- а) Юноши - ноги врозь (конь в длину, высота 120 см.);
- б) Девушки - ноги врозь (козел в ширину, высота 120 см.).

Акробатика:

девушки:

- а) Два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках;
- б) Кувырок назад в полушпагат;
- в) «Мост», поворот в упор, стоя на одном колене;
- г) Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед;
- д) Сед углом;
- е) Стоя на коленях наклон назад;

юноши:

- а) Два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках;

- б) «Мост» из положения стоя с помощью;
- в) Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове силой;
- г) Кувырок назад в упор стоя ноги врозь;
- д) Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см.;
- е) Кувырок назад через стойку на руках (с помощью).

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (38 часов)

БАСКЕТБОЛ (19 час.)

Штрафной бросок.

Бросок мяча в движении после двух шагов.

«Круговой» бросок.

« Скоростной» бросок.

Теория - индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

ВОЛЕЙБОЛ(16 час.)

Передача сверху двумя руками над собой, не выходя из круга (Радиус -1,5 м.).

Передача сверху двумя руками с отскоком от стены.

Прием снизу двумя руками.

Нападающий удар.

Поддача (по половинам противоположной площадки или в круг.

Варианты блокирования нападающего удара (одиночные и вдвоем). Подстраховка

Мини-футбол (3 час.)

Практика - индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18 час)

Техника лыжных ходов:

-попеременный двухшажный , коньковый;

-одновременный одношажный, двухшажный, бесшажный.

Равномерное прохождение дистанции 8 км (юноши), 5 км (девушки). Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

Бег на лыжах девушки - 3 км, юноши - 5 км.

Теория: техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях,

ПЛАВАНИЕ (4 часа)

- Плавание различными способами (техника кроль на груди, на спине, баттерфляй)

- плавание с грузом в руке, спасение утопающего сзади себя.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(30 час.)

Бег 30 м.

Челночный бег 3 x 10м.

Бег 100 м.

6-ти минутный бег.

Кросс - девушки без учёта времени – 3000м, юноши без учёта времени – 5000 м.

Кросс - девушки-2000м, юноши – 3000 м на время.

Прыжок в длину с места (с двух на две).

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание гранаты - юноши-700г., девушки -500г.

Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

ГИМНАСТИКА

Подъем переворотом (раз):

«5»	«4»	«3»	«2»
3	2	1	с помощью

Подтягивание из виса (раз):

11	9	8	5
----	---	---	---

Юноши -11 класс:

а) Программа 10 класса;

12	10	8	6
----	----	---	---

Подъем переворотом (раз):

4	3	2	1
---	---	---	---

Подъем силой:

4	3	2	1
---	---	---	---

Сгибание рук в упоре (раз):

10	7	4	2
----	---	---	---

Угол в упоре (сек.):

5	4	2	1
---	---	---	---

Юноши -11 класс:

а) Программа 10

12	10	7	5
----	----	---	---

Угол в упоре (сек.):			
8	6	4	2

Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой:

Класс	«5»	«4»	«3»	«2»
10 класс - девушки	22	17	13	7
11 класс - девушки	25	20	15	10

Сгибание рук в упоре лежа:

10 класс - юноши	20	17	14	11
10 класс - девушки	18	15	12	9
11 класс - юноши	22	19	16	13
11 класс - девушки	20	17	14	11

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ(11 класс из 11 попыток)

Штрафной бросок (раз):

10 класс - девушки	8	6	5	4
10 класс - юноши	9	7	6	5
11 класс - девушки	9	7	5	
11 класс - юноши	10	8	6	4

Бросок мяча в движении после двух шагов (раз):

Класс	«5»	«4»	«3»	«2»
10 класс - девушки	9	8	6	4
10 класс - юноши	10	9	7	5
11 класс - девушки	10	8	7	5
11 класс - юноши	11	9	7	5

«Круговой» бросок (раз):

10 класс - девушки	9	7	6	4
10 класс - юноши	10	8	7	5
11 класс - девушки	10	8	7	5
11 класс - юноши	11	9	8	6

Бросок в прыжке (раз), (юноши с отскоком от щита):

10 класс - девушки	10	8	6	4
10 класс - юноши	8	7	5	4
11 класс - девушки	11	9	7	5
11 класс - юноши	9	8	6	5

«Скоростной» бросок (количество попаданий за 1 мин.):

10 класс - девушки	8	7	6	4
10 класс - юноши	10	8	7	6
11 класс - девушки	9	8	6	5
11 класс - юноши	10	9	8	7

ВОЛЕЙБОЛ

Передача сверху двумя руками над собой, не выходя из круга (Радиус -1,5 м.)

Передача сверху двумя руками с отскоком от стены:

10 класс - девушки	18	16	14	12
10 класс - юноши	20	18	16	14
11 класс - девушки	20	18	16	14
11 класс - юноши	22	20	18	16

Прием снизу двумя руками

(11 класс из 11 попыток):

10 класс - девушки	9	7	5	
10 класс - юноши	10	8	6	4
11 класс - девушки	10	8	6	4
11 класс - юноши	11	9	7	5

Нападающий удар:

10 класс - девушки	8	6	4	лј
10 класс - юноши	9	7	5	4
11 класс - девушки	9	7	5	4
11 класс - юноши	10	8	6	5

Подача (по половинам противоположной площадки или в круг радиус -1,5 м):

10 класс - девушки	8	6	5	4
--------------------	---	---	---	---

10 класс - юноши	9	7	6	5
11 класс - девушки	9	7	6	4
11 класс - юноши	10	8	7	5

Варианты блокирования нападающего удара (одиночные и вдвоем). Подстраховка.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Бег на лыжах девушки - 3 км., юноши - 5 км. (мин.сек.):

Класс	«5»	«4»	«3»	«2»
10 класс - девушки	19.00	20.00	21.00	23.00
10 класс - юноши	27.00	29.00	31.00	35.00
11 класс - девушки	18.30	19.00	20.00	22.00
11 класс - юноши	25.00	27.00	29.00	33.00

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

10 класс - девушки	5.0	5.3	5.9	6.1
10 класс - юноши	4.5	4.8	5.2	5.8
11 класс - девушки	5.0	5.3	5.9	6.1
11 класс - юноши	4.4	4.7	5.1	5.7

Челночный бег 3 x 10м (10 по 10 м)

10 класс - девушки	8.5	8.8	9.3	9.7
10 класс - юноши	7.7	8.0	8.4	8.8
11 класс - девушки	8.4	8.7	9.3	9.7
11 класс - юноши	25	27	29	33

Бег 100 м. (сек.):

10 класс - девушки	16.5	17.0	17.8	18.4
10 класс - юноши	14.5	14.9	15.5	16.0
11 класс - девушки	16.0	16.5	17.0	18.0
11 класс - юноши	14.2	14.5	15.0	15.5

6-ти минутный бег (м.):*

10 класс - девушки	1300	1200	1050	900
10 класс - юноши	1500	1400	1300	1000
11 класс - девушки	1300	1200	1050	900
11 класс - юноши	1500	1400	1300	1100

Кросс (мин. сек.):

10 класс - юноши-800м.	2.7	2.47	3.00	4.00
11 класс - юноши -1000м.	3.30	3.40	3.55	4.15

10 класс - девушки	10.10	11.40	12.40	пробежать
10 класс - юноши	15.00	16.00	17.00	пробежать
11 класс - девушки	10.00	11.30	12.20	пробежать
11 класс - юноши	13.00	15.00	16.30	пробежать

Прыжок в длину с места

10 класс - девушки	200	190	165	160
10 класс - юноши	220	210	185	170
11 класс - девушки	200	190	170	160
11 класс - юноши	230	220	200	180

Кросс -3000м (девушки) без учета времени

Кросс-5000м (юноши) без учета времени

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см.):

Класс	«5»	«4»	«3»	«2»
10 класс - девушки	365	320	240	195
10 класс - юноши	420	390	330	300
11 класс - девушки	370	325	300	250
11 класс - юноши	450	410	360	320

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см.):

10 класс - девушки	115	105	100	90
10 класс - юноши	130	120	105	100

11 класс - девушки	115	105	100	90
11 класс - юноши	135	125	115	100
Метание гранаты (500 и 700 гр.)				
10 класс - девушки	18	13	11	7
10 класс - юноши	32	26	22	18
11 класс - девушки	23	18	12	9
11 класс - юноши	38	32	26	20

Общая физическая подготовка (34 часа).

В данную программу добавляется 34 часа ОФП, после каждого проведенного третьего часа по плану:

(№ уроков -4,8,12,16,20,24,28,32,36,40,44,49,53,57,61,65,69,73,77,81,85,89,93,97,101,105,109,113,117,121,125,129,133)

Уроки включают в себя:

- круговые тренировки
- комплексы упражнений без предметов
- комплексы упражнений с предметами (гимнастические палки, скакалки, малые мячи, большие мячи, гири)
- индивидуальная работа по карточкам-заданиям
- упражнения в парах
- упражнения у шведской стенки
- упражнения на гимнастической скамейке
- развитие физических качеств, используя изученные комплексы атлетической гимнастики
- зачеты по: прыжкам в длину с места, подтягивание из виса (юноши), подтягивание из виса лежа (девушки), челночный бег, поднимание туловища из положения лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку.

Ожидаемые результаты.

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности.
2. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях по физической культуре.
3. Формирование таких положительных черт характера как воля, настойчивость, активность.
4. Формирование навыков командной игры, воспитание чувства ответственности.

5. Развитие двигательных качеств.
6. Расширение теоретических знаний учащихся о развитии спорта в стране и за рубежом.
7. Формирование основных представлений о функциях и строении организма, гигиенических знаниях, развитии навыков закаливания и самоконтроля.
8. Формирование и совершенствование навыков.
9. Создание команды, способной защищать честь школы на городских соревнованиях.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССОВ

(136 часов, 4 часа в неделю)

№ урока	Разделы программы	Дата проведения		Темы уроков	Формы контроля
		план	факт	класс	
1	Легкая атлетика на совершенствование техники спринтерского бега			Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.	Опрос, роспись в журналах по ТБ
2	Легкая атлетика			Стартовый разгон. ОРУ на закрепление общей выносливости	Корректировка техники старта
3	Легкая атлетика – урок соревнования			Соревнование с элементами легкой атлетики. Сдача контрольного норматива – бег 100м	Корректировка техники бега
4	<i>Общая физическая подготовка</i>			<i>Упражнения на развитие двигательных качеств</i>	<i>Корректировка нагрузки</i>
5	Легкая атлетика на совершенствование техники длительного бега			Равномерный бег 1000м	Корректировка техники бега
6	Легкая атлетика на совершенствование техники длительного бега			Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.	Корректировка техники бега

7	Легкая атлетика – урок соревнования			Сдача контрольного норматива –бег 1000м	Корректировка техники бега
8	Общая физическая подготовка			ОРУ на развитие силы, подтягивание на перекладине	Корректировка исполнения упражнения
9	Легкая атлетика на совершенствование техники прыжка с разбега			Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	Корректировка нагрузки
10	Легкая атлетика			Совершенствование техники прыжка в длину, согнувшись, прогнувшись,13-15 метров разбега	Корректировка нагрузки
11	Легкая атлетика – урок соревнования			Соревнование по прыжкам в длину	Фиксирование результатов
12	Общая физическая подготовка			Совершенствование челночного бега 3 по 10 метров (4-5 повторений)	Корректировка техники поворотов
13	Легкая атлетика на совершенствование техники метания на дальность			Метание мяча 150г с места на дальность и с полного разбега	Корректировка техники метания
14	Легкая атлетика			Совершенствование техники метания мяча 150г	Корректировка техники метания
15	Легкая атлетика – урок соревнования			Соревнование с элементами легкой атлетики–метание мяча	Фиксирование результатов
16	Общая физическая подготовка. Определение уровня ОФК (сила, скоростно-силовые качества)			Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Фиксирование результатов
17	Легкая атлетика на совершенствование техники метания на дальность			Метание гранаты 500-700 г с места на дальность	Корректировка техники метания
18	Легкая атлетика			Метание гранаты 500-700 г с полного разбега на дальность	Корректировка техники метания
19	Легкая атлетика - урок соревнования			Сдача контрольного норматива – метание гранаты	Фиксация результата
20	Общая физическая подготовка. Определение уровня ОФК (скорость, сила)			Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в виси на перекладине (д), подтягивание на перекладине(м)	Корректировка техники бега, правильность исполнения виси и подтягиваний
21	Баскетбол			Совершенствование передач в баскетболе двумя руками, одной, сверху, снизу,	Корректировка

				с отскоком от пола	техники исполнения
22	Баскетбол			Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника в баскетболе	Корректировка техники исполнения
23	Баскетбол – урок игра			Двухсторонняя игра в баскетбол	Корректировка техники и тактики игры
24	Общая физическая подготовка			ОРУ со скакалками, прыжки 2 подхода по 50 раз, челночный бег 3 по 10 метров	Корректировка техники поворотов
25	Баскетбол			Совершенствование вариантов бросков в корзину в движении	Корректировка техники исполнения
26	Баскетбол			Совершенствование вариантов бросков мяча в корзину на месте	Корректировка техники исполнения
27	Баскетбол – урок соревнование			Сдача контрольного норматива – броски в корзину	Фиксирование результатов
28	Общая физическая подготовка			ОРУ в парах. Прыжки со скакалкой 2 подхода по 60 раз	Корректировка нагрузки
29	Баскетбол на совершенствование техники ведения мяча			Совершенствование техники различных вариантов ведения мяча без сопротивления защитника	Корректировка техники исполнения
30	Баскетбол			Совершенствование техники различных вариантов ведения мяча с сопротивлением защитника	Корректировка техники исполнения
31	Баскетбол – урок игра			Эстафеты с элементами баскетбола	Корректировка техники исполнения
32	Общая физическая подготовка			ОРУ на гимнастических скамейках, на матах. Круговая тренировка	Корректировка нагрузки
33	Баскетбол на совершенствование техники ведения и бросков мяча			Совершенствование техники ведения, 2 шага, бросок в корзину	Корректировка техники исполнения
34	Баскетбол			Совершенствование техники ведения, 2 шага, бросок в корзину; штрафной бросок	Корректировка техники исполнения
35	Баскетбол – урок соревнование			Сдача контрольного норматива – техники ведения мяча, 2 шага, бросок в корзину (3 подхода)	Фиксирование результатов
36	Общая физическая подготовка (определение уровня ОФК –гибкость, силовая выносливость)			Наклон вперед из положения сидя, Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд	Корректировка нагрузки
37	Баскетбол на совершенствование техники перемещений, владения мячом			Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Корректировка техники исполнения
38	Баскетбол			Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и	Корректировка

				владения мячом	техники исполнения
39	Баскетбол – урок игра			Эстафеты с элементами баскетбола	Корректировка техники исполнения
40	Общая физическая подготовка (сила, скоростно - силовые качества)			Совершенствовать технику прыжка в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Корректировка техники исполнения
41	Баскетбол на совершенствование тактики игры			Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Корректировка техники исполнения
42	Баскетбол			Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Корректировка техники исполнения
43	Баскетбол – урок соревнование			Соревнование между командами	Повторить правила баскетбола
44	Общая физическая подготовка			ОРУ с гантелями, большими мячами. Сдача контрольного норматива – прыжки со скакалкой за 30 секунд	Фиксирование результатов
45	Баскетбол на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей			Игра баскетбол по правилам	Корректировка техники исполнения
46	Гимнастика на совершенствование строевых упражнений			Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование поворотов, перестроений. ОРУ с гимнастическими палками	Корректировка действий
47	Гимнастика			ОРУ с гимнастическими палками, строевые упражнения, совершенствование акробатических упражнений	Корректировка действий
48	Гимнастика – урок игра			ОРУ с гимн.палками Эстафеты с элементами гимнастики	Корректировка действий
49	Общая физическая подготовка (скорость, сила)			Совершенствование бега на короткие отрезки, удержание тела в виси на перекладине (д), подтягивание (м)	Корректировка исполнения виси и подтягивания
50	Гимнастика с основами акробатики			Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью(м), стойка на лопатках(д)	Страховка, корректировка действий

51	Гимнастика			Совершенствование техники кувырков и стоек	Страховка, корректировка действий
52	Гимнастика – урок соревнования			Соревнование с элементами гимнастики	Фиксирование результатов длинного кувырка и стоек
53	Общая физическая подготовка (гибкость, силовая выносливость)			Совершенствование техники наклона вперед из положения сидя, поднятие туловища из положения лежа	Корректировка действий
54	Гимнастика с основами акробатики			Совершенствование кувырка назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	Страховка, корректировка техники исполнения
55	Гимнастика			Совершенствование кувырка назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	Страховка, корректировка техники исполнения
56	Гимнастика – урок соревнования			Сдача контрольного норматива по акробатическим элементам – кувырок назад (м), сед углом (д)	Фиксирование результатов
57	Общая физическая подготовка (сила, скоростно – силовые качества)			Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Круговая тренировка
58	Гимнастика с основами акробатики			Брусья: упор на руках, размахивание, подъем, сед ноги врозь, соскок махом вперед с поворотом (м); Бревно: из ранее изученных элементов (д)	Страховка, корректировка техники исполнения
59	Гимнастика			Совершенствование техники ранее изученных элементов – брусья (м), бревно (д)	Корректировка техники исполнения, страховка
60	Гимнастика – урок соревнования			Сдача контрольного норматива по акробатики – связка элементов на брусьях (м), на бревне (д)	Фиксирование результатов, страховка
61	Общая физическая подготовка на скоростную выносливость, силу			Прыжки со скакалкой с максимальной скоростью до 1 мин (3-4 повт.), лазание по канату	Корректировка нагрузки
62	Лыжная подготовка			Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Первая помощь при травмах и обморожениях	Фиксирование росписи в журнале по ТБ
63	Лыжная подготовка			Прохождение 2 км дистанциранее изученными ходами	Корректировка техники исполнения ходов
64	Лыжная подготовка – урок игра			Эстафеты с элементами лыжной подготовки	Корректировка нагрузки

65	<i>Общая физическая подготовка на выносливость</i>			<i>Равномерный бег на 2000 метров за периметром школы</i>	<i>Корректировка нагрузки</i>
66-67	Лыжная подготовка			Совершенствование техники одновременных ходов по учебному кругу	Корректировка техники ходов
68	Лыжная подготовка - урок соревнования			Сдача контрольного норматива по лыжным гонкам на 1км	Фиксирование результатов
69	<i>Общая физическая подготовка (выносливость)</i>			<i>Равномерный бег на 2000 метров</i>	<i>Корректировка нагрузки</i>
70-71	Лыжная подготовка			Совершенствование техники попеременных ходов по учебному кругу	Корректировка техники ходов
72	Лыжная подготовка-урок соревнования			Сдача контрольного норматива по лыжным гонкам на 2км	Фиксирование результатов
73	<i>Общая физическая подготовка</i>			<i>Упражнения на все группы мышц – круговая тренировка</i>	<i>Корректировка нагрузки</i>
74-75	Лыжная подготовка			Совершенствование техники попеременно четырехшажного хода по учебной лыжне	Корректировка техники хода
76	Лыжная подготовка – урок игра			«Зимние забавы» Эстафеты на: лыжах и коньках	Корректировка нагрузки
77	<i>Общая физическая подготовка</i>			<i>Упражнения на все группы мышц – круговая тренировка</i>	<i>Корректировка нагрузки</i>
78-79	Плавание			Совершенствование техники плавания с грузом в руке на боку, спасение утопающего сзади себя	Корректировка техники
80	Лыжная подготовка-урок соревнования			Сдача техники конькового хода	Фиксирование результатов
81	<i>Общая физическая подготовка (выносливость)</i>			<i>Равномерный бег 3км по пересеченной местности</i>	<i>Корректировка нагрузки</i>
82-83	Плавание			Совершенствование техники ранее изученных способов плавания (кроль на груди, спине, баттерфляй)	Корректировка техники плавания
84	Лыжная подготовка – урок соревнования			Сдача контрольного норматива – 3км дистанции	Фиксирование результатов
85	<i>Общая физическая подготовка (выносливость)</i>			<i>Равномерный бег до 3км</i>	<i>Корректировка нагрузки</i>
86-87	Лыжная подготовка			Совершенствование техники ранее изученных ходов при прохождении 5км дистанции	Корректировка техники ходов
88	Лыжная подготовка-урок соревнования			Сдача контрольного норматива – 5км дистанции (м), без учета времени (д)	Фиксирование результатов
89	<i>Общая физическая подготовка</i>			<i>Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в</i>	<i>Корректировка нагрузки</i>

	<i>(сила, скоростно – силовые качества)</i>			<i>упоре лежа</i>	
90	Лыжная подготовка			Совершенствование техники ранее изученных ходов при прохождении 2км дистанции	Корректировка техники ходов
91	Волейбол			Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Корректировка техники движений
92	Волейбол – урок игра			Эстафеты с элементами волейбола	Фиксирование результата
93	Общая физическая подготовка на координацию			Совершенствование челночного бега с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча	Измерения пульса до бега и после
94 95	Волейбол			Совершенствование техники приема и передач мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад	Корректировка техники движений
96	Волейбол – урок игра			Соревнование с элементами волейбола	Корректировка техники движений
97	Общая физическая подготовка на скоростную выносливость			Прыжки со скакалкой: 1 минута, Ановера	Корректировка нагрузки
98 99	Волейбол			Совершенствование прямой верхней и нижней передачи, нижняя прямая подача	Корректировка техники исполнения
100	Волейбол – урок игра			Соревнование с элементами волейбола	Корректировка техники движений
101	Общая физическая подготовка на силовую выносливость			Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату	Дозировка нагрузки
102 103	Волейбол			Совершенствование прямого нападающего удара	Корректировка техники исполнения
104	Волейбол – урок игра			Соревнование с элементами волейбола	Корректировка техники движений
105	Общая физическая подготовка на силу			Совершенствование подтягивания, лазания по гимнастической лестнице без помощи ног	Фиксирование результатов
106 107	Волейбол			Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	Корректировка техники исполнения
108	Волейбол – урок игра			Соревнование с элементами волейбола	Корректировка техники движений
109	Общая физическая подготовка на гибкость			Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов	Корректировка техники движений
110 111	Мини-футбол			Совершенствование вариантов индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	Корректировка техники исполнения
112	Мини-футбол			Соревнование с элементами мини-футбола	Корректировка техники движений

113	<i>Общая физическая подготовка на скоростно – силовые качества</i>			<i>Совершенствование Прыжковых упражнений, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением</i>	<i>Дозировка нагрузки</i>
114 115	Волейбол			Совершенствование тактики нападения и защиты – индивидуальных, групповых и командных действий	Корректировка тактики действия
116	Легкая атлетика			Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники высокого и низкого стартов- бег 30м	Корректировка техники стартов
117	<i>Общая физическая подготовка</i>			<i>Равномерный бег 1000 метров на стадионе школы</i>	<i>Корректировка техники бега</i>
118 119	Легкая атлетика			Совершенствование кроссового бега (без учета времени)	Корректировка техники и тактики бега
120	Легкая атлетика -урок соревнование			Сдача контрольного норматива – бег 1000 метров	Фиксирование результатов
121	<i>Общая физическая подготовка (скоростно – силовые качества)</i>			<i>Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места</i>	<i>Фиксирование результатов</i>
122 123	Легкая атлетика			Совершенствование и сдача контрольного норматива – бег 400м	Фиксирование результатов
124	Легкая атлетика урок соревнование			Соревнование с элементами легкой атлетики	Корректировка в составлении команд
125	<i>Общая физическая подготовка на скоростную выносливость</i>			<i>Повторное пробегание 30 метров- 3-4 раза 60 метров – 3-4раза</i>	<i>Корректировка нагрузки</i>
126 127	Легкая атлетика ПЛАВАНИЕ			Совершенствование и сдача контрольных нормативов – бег 100 метров 200 метров. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена.	Фиксирование результатов
128	Легкая атлетика- урок игра ПЛАВАНИЕ			Соревнование с элементами легкой атлетики Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего в воде.	Корректировка тактики действия
129	<i>Общая физическая подготовка</i>			<i>Преодоление полосы препятствий</i>	<i>Корректировка тактики действия</i>
130	Легкая атлетика			Совершенствование техники прыжков в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись»	Корректировка техники и тактики прыжков

131	ПЛАВАНИЕ			Техника различных видов спортивного плавания : кроль на спине и груди, брасс. Подготовительные, подводящие и специальные упражнения на суше и в воде.	
132	Легкая атлетика урок соревнование ПЛАВАНИЕ			Сдача контрольного норматива по прыжкам в длину Правила соревнований по плаванию, определение победителей.	Фиксирование результатов
133	<i>Общая физическая подготовка на выносливость</i>			<i>Бег 2000 метров (д)</i> <i>Бег 3000 метров (м)</i> Основы законодательства РФ в области физ. Культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	<i>Фиксирование результатов</i>
134 135	Легкая атлетика			Совершенствование техники метания 500 (д) и 700 (м) гранаты	Корректировка техники метания
136	Легкая атлетика-урок соревнование			Сдача контрольного норматива по метанию гранаты	Фиксирование результатов

Литература

1. « Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Авторы: В.И.Лях и А.А.Зданевич, М. «Просвещение» 2012г.
2. Настольная книга учителя физической культуры. Автор: Г.И.Погадаев; М. «Физкультура и спорт» 2000г.
3. «Физическая культура и Олимпийское образование: современный подход, проблемы и перспективы». Материалы юбилейной научно – практической конференции.Стерлитамак ГОУ СПО СТФК, 2007г.

