

Муниципальное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 5

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



Утверждена  
Приказом 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**  
**(базовый уровень)**

Учитель Афанасьева А.Н.

Углич, 2017

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 10 класса составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 - 3-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Программа представляет обязательную часть учебного предмета, конкретизирует содержание его предметных тем и дает распределение учебных часов на их освоение с учетом 68 часов на учебный год (2 часа в неделю). Программа является базовой.

Методические особенности изучения физической культуры основываются на общей характеристике предмета и его места как объекта преподавания в учебном плане.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человека формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Для среднего (полного) общего образования двигательная активность как учебный предмет, представлена физкультурно-оздоровительной деятельностью и имеет соответствующие три учебных раздела: знания, физическое совершенствование, способы деятельности.

Данная рабочая программа ориентирует процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитания бережного отношения к нему. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

В сравнении с обязательным минимумом содержания образования в данную программу по объективным причинам, связанным с материальной учебно-технической базой не внесены: освоение полосы препятствий, кросса по пересеченной местности с элементами ориентирования, плавание, лыжная подготовка, упражнения на снарядах. Отведённое время на изучение данных тем равномерно распределено по разделам программного материала.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

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

Реализация рабочей программы осуществляется с использованием учебно-методического комплекта литературы. Учебно-методический комплект включает в себя: методические пособия учителя: спец. литература по видам спорта, подборка журнала «Физическая культура в школе», билеты к экзаменам и подборка ответов к ним. Дидактические материалы представлены тематическими таблицами, диаграммами движений, видеофильмами и сводными таблицами по установленным нормативным тестам, выявляющим подготовленность ученика.

Дополнительная учебно-методическая литература:

1. Учебник «Физическая культура» (автор - составитель А.П.Матвеев- М.: Просвещение. 2012)
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов (автор В.И. Лях – М: «Просвещение», 2006)
3. Сборник нормативных документов. Физическая культура (составитель Э.Д. Днепров – М. «Дрофа», 2004)
4. Физическая культура, 9-11 выпускные классы (автор – составитель В.С.Кузнецов – М. «АСТ – Пресс школа», 2006)

### **Основное содержание тем программы. Физическая культура и основы здорового образа жизни.**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

### **Физкультурно–оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры, оздоровительные ходьба и бег.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях; в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; плавании; совершенствование технических приемов и командно – тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе).

Прикладная физическая подготовка: приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств, страховка, преодоление полосы препятствий.

Примерная тематика рефератов и самостоятельных работ:

1. Олимпийское движение.
2. Отдельные спортивные дисциплины: структура, правила, выдающиеся спортсмены и т.д.
3. Самоконтроль и медицинский контроль во время занятий физкультурой и спортом.
4. Оказание первой помощи, возможные травмы, техника безопасности и профилактики травматизма.
5. Здоровый образ жизни, режимность, питание, вредные привычки и т.д.
6. Развитие и воспитание основных физических качеств
7. Современные спортивно-оздоровительные системы.
8. Физиологические основы физической деятельности
9. Научные технологии и спорт.

### **Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

#### ***Знать/помнить***

- влияние оздоровительных систем воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовки;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### ***Уметь***

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики,
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

***использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:***

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовке профессиональной деятельности и службы в вооруженных силах РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Демонстрировать:**

Контрольные упражнения (тест)	Уровень двигательной подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)  на низкой перекладине в висе лёжа, кол-во раз (девочки)	14	10	5	18	13-15	6
Прыжок в длину с места, см	240	220	190	210	200	160
Наклон вперёд из положения сидя, см	15	9-12	5	20	12-14	7
Бег (2000 м – девушки, 3000м –юноши) ,мин, с	13,00	15,00	16,30	10,00	11,30.	12,20
Бег 100 м с высокого старта, с	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
Челночный бег 3x10 м, с	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
Метание гранаты (500г – девушки, 700г - юноши), м	38	32	26	23	18	12
Поднимание туловища из положения лёжа (общее количества)	85	65	45	80	60	40

Контролирование уровня достижений осуществляется с помощью упражнений являющихся тестами оперативного и этапного контроля, а также методом устного опроса и оценкой общей работоспособности во время тренировочного процесса. Итогом является правильное выполнение координационно-сложных и игровых элементов; воспитание основных физических качеств до уровня заложенной в программном минимуме и отраженного в разработанных госкомитетом по физкультуре и спорту РФ нормативных тестах по каждому направлению. Проводится выборочный контроль понимания учениками физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. При физической недееспособности учеников (спец. группы) или освобождения от занятий после перенесённого заболевания, контроль осуществляется по средствам составления ими рефератов и письменных работ.

**Распределение учебного времени на различные виды  
программного материала уроков физической культуры по четвертям  
года для 11 класса.**

- Основы знаний о физической культуре – в процессе уроков.
- Спортивные игры (баскетбол– 10 уроков, волейбол-18 уроков) – 28 уроков.
- Гимнастика с элементами акробатики– 14 уроков.
- Лёгкая атлетика – 16 уроков.
- Кроссовая подготовка – 10 уроков

**1-ая четверть – 18 уроков**

Лёгкая атлетика – 8 уроков

Кроссовая подготовка – 2 урока

Спортивные игры (волейбол) -8 уроков

**2-ая четверть – 14 уроков**

Гимнастика с элементами акробатики и единоборств – 14 уроков

**3-я четверть – 20 уроков**

Спортивные игры: баскетбол – 10 уроков, волейбол -10 уроков

**4-ая четверть – 16 уроков**

Кроссовая подготовка -8 уроков

Лёгкая атлетика -8 уроков

Программный материал имеет две части – инвариативную (базовую часть) и вариативную:

На инвариативную часть отводится 58 часов, на вариативную 10 часов. При распределении вариативной части добавлены часы на изучение легкой атлетики (2 часа), гимнастики с элементами акробатики (2 часа), спортивных игр (6 часов).

## Календарно-тематический план уроков физкультуры в 11 классе.

№ п/п	Тема урока	Дата проведения
	<b>1 четверть (27 часов)</b> <b>Раздел 1. Лёгкая атлетика (12 часов)</b>	
1.	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики и кроссовой подготовкой; специальные беговые упражнения, развитие быстроты: низкий старт до 40м, стартовый разгон; пятискок, десятискок; равномерный бег 10-12мин. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.	
2.	Низкий старт и стартовый разгон, бег с ускорением от 70 до 80 м; прыжки в длину с 13-15 беговых шагов; бег в равномерном темпе 12-13 минут. Развитие выносливости, совершенствование техники.	
3.	Скоростной бег до 80м; прыжки в длину с 13-15 беговых шагов. Круговая эстафета. Развитие быстроты:	
4.	Контрольное пробегание дистанции 100 м; совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Встречная эстафета.	
5.	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Высокий старт. Бег в переменном темпе 2000м.	
6.	Прыжки в длину с разбега на контрольный результат. Метание мяча 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м. и на заданное расстояние. Высокий старт. Бег в равномерном темпе до 15 минут (юноши) и до 12мин (девушки). Развитие выносливости, совершенствование техники	
7.	Совершенствование метания мяча 150 г с разбега в коридор 10 м. и на дальность; бег 3000м (юноши) и 2000м (девушки) в переменном темпе с 3-4 ускорениями по200-300м. Развитие выносливости, совершенствование техники.	
8.	Контрольное пробегание дистанции 3000м (юноши) и 2000м (девушки). Развитие выносливости, совершенствование техники. ОРУ.	
9.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель 1x1м с 12-14м (девушки) и мяча 150г до 20м (юноши); овладение техникой прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Встречная эстафета.	
10.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель 1x1 м с расстояния 12-14 м (девушки) и мяча 150г до 20 м (юноши); совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Круговая эстафета.	
11.	Прыжок в высоту на максимальный результат. Комплекс ОРУ с набивными мячами (2кг-Д и 3кг-Ю), броски набивного мяча из различных и. п. Развитие силы рук и плечевого пояса.	
12.	Комплекс ОРУ с набивными мячами (2кг-Д и 3кг-Ю), броски набивного мяча из различных и. п. Бег в равномерном темпе до 20 минут (девушки) и до 25 мин (юноши). Развитие выносливости, совершенствование техники. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и восстановлению работоспособности:	

	гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	
<b>Раздел 2. Кроссовая подготовка (3 часа)</b>		
13.	Смешенное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 20 минут (д) и до 25мин (ю); преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.	
14.	Комплекс ОРУ с набивными мячами (2кг-Д и 3кг-Ю), броски набивного мяча из различных и. п. Техника кроссового бега в подъём и со спуска; бег в чередовании с ходьбой до 15-20 минут. Развитие выносливости, совершенствование техники.	
15.	Контрольное пробегание дистанции кроссового бега: 3 км (девушки) и 4 км (юноши). Развитие выносливости, совершенствование техники. Сеансы аутотренинга, релаксации, самомассажа. Значение банных процедур.	
<b>Раздел 3. Спортивные игры (12 часов)</b>		
16.	Техника безопасности на уроках спортивных игр в зале. Волейбол. Терминология. Совершенствование индивидуальной работы с мячом, в парах, тройках, встречных колоннах; комбинации из освоенных элементов техники передвижений; нижняя и верхняя подача мяча, прием мяча после подачи. Учебная игра по упрощенным правилам. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	
17.	Правила игры. Варианты техники приема и передачи мяча; комбинации из освоенных элементов техники передвижений; совершенствование нижней и верхней подачи мяча, прием мяча после подачи. Учебная игра по упрощенным правилам.	
18.	Совершенствование индивидуальной работы с мячом. Варианты техники приема и передачи мяча; совершенствование нижней прямой подачи мяча, прием мяча после подачи. Учебная игра.	
19.	Совершенствование индивидуальной работы с мячом. Варианты техники приема и передачи мяча; совершенствование верхней прямой подачи мяча, прием мяча после подачи. Учебная игра по упрощенным правилам.	
20.	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра по упрощенным правилам.	
21.	Варианты нападающего удара через сетку; индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра по упрощенным правилам.	
22.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем); совершенствование индивидуальных и групповых действий в защите и в нападении. Учебная игра.	
23.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка; совершенствование индивидуальных и групповых действий в защите и в нападении. Учебная игра.	
24.	Индивидуальные тактические действия в нападении; совершенствование вариантов нападающего удара и подачи мяча. Учебная игра. Судейство.	
25.	Групповые и командные тактические действия в нападении; совершенствование вариантов нападающего удара и подачи мяча. Учебная игра. Судейство.	

26.	Групповые и командные тактические действия в защите. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем); Учебная игра. Судейство.	
27.	Судейство. Контроль игровых действий. Учебная игра.	

<b>2четверть (21час)</b>		
<b>Раздел 1. Гимнастика и элементы акробатики (21час)</b>		
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения, пройденные в предыдущих классах. Совершенствование ранее изученных акробатических элементов. Подтягивание в висе (Ю), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Д). Развитие координации и силы. Современные системы физ. Воспитания, их роль в формировании ЗОЖ, предупреждение заболеваний, поддержание репродуктивной функции.	
29.	ОРУ на месте. Строевые упражнения , пройденные в предыдущих классах. Длинный кувырок вперед и длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см. (Ю). Кувырки вперед и назад , сед углом (Д). Вис согнувшись, прогнувшись. Подъем переворотом в упор из вися на высокой перекладине (Ю). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (Д). Развитие координации и силы.	
30.	ОРУ в движении. Повороты кругом в движении. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см. Стойка на голове и руках силой из упора присев (Ю). Сед углом ; стоя на коленях наклон назад (Д). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди (Д). Вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Подъем в упор силой (Ю). Развитие гибкости и силы.	
31.	ОРУ в движении. Повороты кругом в движении. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см. Стойка на голове и руках силой из упора присев (Ю). Сед углом ; стоя на коленях наклон назад (Д). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди (Д). Вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Подъем в упор силой и переворотом (Ю). Круговая тренировка с использованием гимнастического оборудования. Развитие гибкости и силы.	
32.	Повороты кругом в движении. ОРУ с гантелями (Ю) и обручами (Д). Стойка на руках с помощью (Ю). Сед углом ; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (Д). Подъем переворотом и силой в упор из вися на высокой перекладине, медленное опускание в вис (Ю). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок (Д). Развитие гибкости, координации и силы.	
33.	Повороты кругом в движении. ОРУ с гантелями (Ю) и обручами (Д). Стойка на руках с помощью (Ю). Сед углом ; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (Д). Подъем переворотом и силой в упор из вися на высокой перекладине, медленное опускание в вис (Ю). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок (Д). Круговая тренировка с использованием гимнастического оборудования. Развитие гибкости, координации и силы.	
	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и четыре в движении. ОРУ с гирями (16кг, Ю) и булавами	

34.	(Д). Комбинация на высокой перекладине (Ю) и на разновысоких брусьях (Д). Стойка на руках с помощью (Ю). Стойка на лопатках и переход в упор на колено (Д). Переворот боком. Связки из акробатических элементов. Развитие гибкости, координации и силы.	
35.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и четыре в движении. ОРУ со штангой (Ю) и со скакалкой (Д). Комбинация на высокой перекладине (Ю) и на разновысоких брусьях (Д). Переворот боком. Комбинации из акробатических элементов. Развитие гибкости, координации и силы.	
36.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и четыре в движении. ОРУ со штангой (Ю) и со скакалкой (Д). Контроль комбинаций на высокой перекладине (Ю) и на разновысоких брусьях (Д). Переворот боком. Комбинации из акробатических элементов. Развитие гибкости, координации и силы.	
37.	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ на тренажерах. Комбинации из акробатических элементов. Подъем разгибом в сед ноги врозь из упора на брусьях, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (Ю). Прыжки в глубину (150-180 см). Совершенствование ранее изученных упражнений в равновесии на гимнастическом бревне (Д). Развитие гибкости, координации и силы.	
38.	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с эспандером. Контроль Комбинации из акробатических элементов. Подъем разгибом в сед ноги врозь из упора на брусьях, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (Ю). Прыжки в глубину (150-180 см). Совершенствование ранее изученных упражнений в равновесии на гимнастическом бревне (Д). Развитие гибкости, координации и силы.	
39.	ОРУ с эспандером. Строевые упражнения в движении. Подъем разгибом в сед ноги врозь из упора на брусьях, кувырок вперед; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (Ю). Равновесие на одной, связки из элементов в равновесии на бревне (Д). Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (Ю) и прыжок боком через коня в ширину (Д). Развитие гибкости, координации и силы.	
40.	Строевые упражнения в движении. ОРУ с гимнастической скамейкой. Кувырок вперед из седа ноги врозь, перемах внутрь, мах вперед, махом назад соскок; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (Ю). Вальсовый шаг на гимнастическом бревне, связки из элементов в равновесии на бревне (Д). Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину (115-120см, Ю) и прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 110см, Д). Развитие гибкости, координации и силы.	
41.	ОРУ на гимнастической стенке. Комбинация на брусьях; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре (Ю). Соскок прогнувшись с конца бревна, вальсовый шаг на гимнастическом бревне, связки из элементов в равновесии на бревне (Д). Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину (115-120см, Ю) и прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 110см, Д). Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие гибкости, координации и силы	
42.	ОРУ на гимнастической стенке. Комбинация на брусьях; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре (Ю). Соскок прогнувшись с конца бревна, вальсовый шаг на гимнастическом бревне, связки из элементов в равновесии на бревне (Д). Контрольное выполнение опорного прыжка ноги врозь через коня в длину (115-120см, Ю) и прыжка углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 110см, Д). Развитие гибкости, координации и силы.	
43.	ОРУ в парах. Комбинация на гимнастическом бревне (Д). Комбинация на брусьях; сгибание и разгибание рук в	

	упоре на брусьях, угол в упоре (Ю). Лазание по канату с помощью ног на скорость, подтягивание в виси (Ю). Связки из элементов со скакалкой (Д). Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координации и силы.	
44.	Самоконтроль при занятиях гимнастикой. ОРУ с набивными мячами (Ю) и с большими мячами (Д). Контроль комбинаций на гимнастическом бревне (Д) и на брусках (ю); лазание по канату с помощью ног на скорость, лазание по шесту и гимнастической лестнице без помощи ног (Ю). Комбинация из элементов со скакалкой (Д). Развитие координации и силы.	
45.	Самоконтроль при занятиях гимнастикой. ОРУ с набивными мячами (Ю) и с большими мячами; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре (Ю). Контроль техники лазания по канату с помощью ног на скорость и гимнастической лестнице без помощи ног (Ю). Контрольное выполнение комбинации из элементов со скакалкой (Д). Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координации и силы.	
46.	Первая помощь при травмах. ОРУ в движении и на месте. Лазание по шесту и гимнастической лестнице без помощи ног (Ю). Комбинация из элементов со скакалкой (Д). Совершенствование зачетных комбинаций на гимнастических снарядах. Развитие физических качеств.	
47.	Строевые упражнения в движении. ОРУ на месте. Первенство класса по спортивной гимнастике. Контроль физических качеств.	
48.	Круговая тренировка с использованием гимнастического оборудования и тренажеров. Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие физических качеств.	

№ п/п	<b>3 четверть (20 часов)</b> <b>Раздел 1. Лыжная подготовка (16 часов)</b>	
49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Равномерное передвижение в слабом темпе, совершенствование техники лыжных ходов и горнолыжной техники.	
50.	Совершенствование попеременного двухшажного хода; поворот переступанием в конце спуска, подъем в гору «елочкой». Равномерное передвижение до 3км. Развитие выносливости.	
51.	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода; торможение и поворот упором; подъем в гору скользящим шагом. Равномерное передвижение до 2,5-3км. Развитие выносливости.	
52.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода; торможение и поворот «плугом»; эстафета до 250м. Равномерное передвижение 2км. Развитие выносливости.	
53.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант); эстафета на склоне. Равномерное передвижение 3км. Развитие выносливости.	
54.	Одновременный бесшажный ход; переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие скоростной выносливости: 2х300м(д) и 2х500м (ю).	
55.	Переход с одновременных ходов на попеременные; распределение сил по дистанции; прохождение дистанции 4км. в переменном темпе. Развитие выносливости.	
56.	Совершенствование перехода с одновременных ходов на попеременные в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Передвижение до 5км. по пересеченной местности. Развитие выносливости.	

57.	Совершенствование перехода с одновременных ходов на попеременные в зависимости от рельефа и скольжения (равнина – небольшой подъем и небольшой уклон – равнина); эстафета до 300 – 400м. по пересеченной местности. Развитие скоростной выносливости	
58.	Контроль техники перехода с одновременных ходов на попеременные; преодоление подъемов различными способами. Прохождение дистанции 4км. в переменном темпе. Развитие выносливости.	
59.	Контрольное прохождение дистанции 3км (д) и 5км (ю) классическими ходами по пересеченной местности. Развитие выносливости, совершенствование техники.	
60.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы; совершенствование торможений и поворотов, горнолыжный слалом. Передвижение 2км. по пересеченной местности в среднем темпе. Развитие выносливости.	
61.	Преодоление препятствий на дистанции, прохождение контруклона; передвижение по дистанции 3км с элементами препятствий. Развитие координации, ловкости, выносливости.	
62.	Контроль техники прохождения контруклона; передвижение по дистанции 4км с элементами препятствий. Развитие координации, ловкости, выносливости.	
63.	Равномерное передвижение по пересеченной местности до 5км (д) и до 6км (ю). Развитие выносливости, совершенствование техники.	
64.	Развитие скоростной выносливости: 3х300м (д) и 3х500м (ю). Равномерное передвижение по пересеченной местности до 2км (д) и до 3км (ю). Развитие выносливости, совершенствование техники.	
65.	Контрольное прохождение дистанции 3 и 5км классическими ходами. Развитии выносливости, совершенствование техники в соревновательных условиях.	
66.	Коньковый ход. Отталкивание скользящим упором. Одновременный двухшажный коньковый ход. Равномерное передвижение до 4км. коньковым ходом по равнине. Развитие выносливости, совершенствование техники.	
67.	Коньковый ход. Отталкивание скользящим упором. Одновременный двухшажный коньковый ход. Равномерное передвижение до 5км. коньковым ходом по слабопересеченной местности. Развитие выносливости, совершенствование техники.	
68.	Одновременный одношажный коньковый ход, овладение техникой хода под небольшой уклон. Равномерное передвижение до 3-4км. коньковым ходом по равнине. Развитие выносливости, совершенствование техники.	
69.	Одновременный одношажный коньковый ход на равнине; эстафета коньковым ходом. Равномерное передвижение до 2км (д) и 3км (ю) коньковым ходом. Развитие выносливости, совершенствование техники.	
70.	Одновременный одношажный коньковый ход на равнине и в небольшой подъем; передвижение по слабопересеченной местности в переменном темпе до 3км (д) и 4км (ю) коньковым ходом. Развитие выносливости, совершенствование техники.	
71.	Контрольное прохождение дистанции 3 и 5км коньковым ходом. Развитии выносливости, совершенствование техники в соревновательных условиях.	
72.	Равномерное передвижение до 5км (д) и 6км (ю) коньковыми ходами. Развитие выносливости, совершенствование техники.	
<b>Раздел 2. Лыжные гонки (3часа)</b>		

73.	Тактика в лыжных гонках. Равномерное передвижение до 4км (д) и 5км (ю) классическими ходами по слабопересеченной местности; совершенствование горнолыжной техники, развитие выносливости.	
74.	Лыжные гонки по системе Гундерсона: 3км (д) и 5км (ю) классическими ходами. Развитие выносливости, совершенствование техники в соревновательных условиях.	
75.	Лыжные гонки по системе Гундерсона: 3км (д) и 5км (ю) коньковыми ходами. Развитие выносливости, совершенствование техники в соревновательных условиях.	
<b>Раздел 3. Спортивные игры (3часа)</b>		
76.	Баскетбол. Совершенствование работы с мячом: ведение, передачи, броски по кольцу без сопротивления защитника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощенным правилам.	
77.	Совершенствование работы с мячом, варианты ловли и передач мяча без сопротивления защитника и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	
78.	Совершенствование работы с мячом, варианты бросков мяча без сопротивления защитника и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	

<b>4 четверть (24 часа)</b> <b>Раздел 1. Спортивные игры (6 часов)</b>		
79.	Баскетбол. Совершенствование работы с мячом, варианты бросков мяча без сопротивления защитника и с сопротивлением защитника с места и после ведения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	
80.	Совершенствование защитных действий. Действия против игрока без мяча (перехват). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	
81.	Индивидуальные действия в защите. Действия против игрока с мячом (вырывание и выбивание). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	
82.	Индивидуальные действия в защите (накрывание). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	
83.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Групповые и командные тактические действия в защите. Игра по правилам.	

84.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Групповые и командные тактические действия в нападении. Игра по правилам.	
<b>Раздел 2. Волейбол (9часов)</b>		
85.	Волейбол. Совершенствование индивидуальной работы с мячом, в парах, тройках, встречных колоннах; комбинации из освоенных элементов техники передвижений; нижняя и верхняя подача мяча, прием мяча после подачи. Учебная игра.	
86.	Совершенствование индивидуальной работы с мячом. Варианты техники приема и передачи мяча; совершенствование нижней и верхней подачи мяча, прием мяча после подачи. Учебная игра.	
87.	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра.	
88.	Одиночное блокирование, совершенствование индивидуальных и групповых действий в защите. Учебная игра.	
89.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка; совершенствование индивидуальных и групповых действий в защите и в нападении. Учебная игра.	
90.	Совершенствование вариантов нападающего удара и блокирования, страховки; индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра.	
91.	Тактические действия в нападении; совершенствование вариантов нападающего удара и подачи мяча. Учебная игра.	
92.	Тактические действия в защите; совершенствование вариантов одиночного блокирования и вдвоем; прием подачи мяча из-за лицевой линии. Учебная игра.	
93.	Судейство. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	
<b>Раздел 3. Легкая атлетика (9 часов)</b>		
94.	Метание мяча 150г с укороченного разбега на дальность; бег с гандикапом, эстафетный бег. Развитие быстроты.	
95.	Метание мяча 150г с полного разбега на дальность; бег в парах, челночный бег 11х18м. Развитие быстроты.	
96.	Метание гранаты 500 и 700г с места на дальность; челночный бег 11х18м. Круговая тренировка. Развитие быстроты, силы.	
97.	Бег 100м на результат. Метание гранаты 500 и 700г с места и с 4-5 бросковых шагов на дальность в коридор 10м. Развитие быстроты, силы.	
98.	Метание гранаты 500 и 700г с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. Длительный бег до 20мин (д) и до 25мин (ю). Развитие силы и выносливости.	
99.	Метание гранаты 500г (д) на заданное расстояние и 700г (ю) лежа и с колена на дальность. Бег 2000м (д) и 3000м (ю) с искусственными препятствиями в равномерном темпе. Развитие силы и выносливости.	
100.	Метание гранаты 500г (д) на заданное расстояние и 700г (ю) в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 12-15м. Бег в переменном темпе 15-20мин. Развитие силы и выносливости. Основы законодательства РФ в области физ. Культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	

101.	Метание гранаты 500г (д) на результат и 700г (ю) по движущейся цели (2х2м) с расстояния 10-12м. Комплекс ОРУ с набивным мячом (3кг-ю) и (2кг-д), броски набивного мяча из различных исходных положений. Равномерный бег 5-7мин. Развитие силы.	
102.	ОРУ на месте и в движении; специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 20мин (д) и 25мин (ю). Развитие выносливости, совершенствование техники длительного бега.	