

Пояснительная записка

Класс: 11

Учитель: Вангаев Сергей Геннадьевич

Количество часов

Всего 102 час, **в неделю** 3 часа.

Планирование составлено на основе

1. Стандарта основного общего образования по физической культуре

2. Рабочая программа 5-11кл. под редакцией В. И. Ляха .Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение» 2010,

3. Учебник:

Физическая культура 5 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Ляха .Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011, 230с

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

Данная рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

- Образовательной программы основного общего образования в соответствии с ФГОС ООО Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алексеевская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского Союза Ивана Егоровича Кочнева Алексеевского муниципального района Республики Татарстан», утвержденной приказом №101 от 15 апреля 2019 года.

- Учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алексеевская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского Союза Ивана Егоровича Кочнева Алексеевского муниципального района Республики Татарстан» на 2020 – 2021 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол № 2, от 28 августа 2020 года)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура»

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" ГТО";

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической

культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, сек. Бег 100 м, сек.	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 - 215	- 14 170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км, мин. и сек. Кроссовый бег на 2 км, мин. и сек.	13.50 -	- 10.00

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание курса физической культуры в 5–11 классах

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по

развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

-Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Содержание учебного предмета.

История и современное развитие физической культуры

- *Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

- Современное представление о физической культуре (основные понятия)

- Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

- Физическая культура человека

- Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

- Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

- Оценка эффективности занятий физической культурой

- Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

- Физическое совершенствование

- Физкультурно-оздоровительная деятельность

- Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической*

культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

- Спортивно-оздоровительная деятельность

- Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:¹ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

- Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

- Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

- Олимпийские игры древности и современности.

- Физические качества.

- Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

- Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований из базовых видов спорта.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся

№	Тема урока	Виды учебной деятельности учащихся	Дата проведения урока	
			План	Факт
Легкая атлетика (1 1 ч)				
1	Спринтерский бег.	НИЗКИЙ стар! (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 90м). Бег на результат (30м). Эстафетный бег. инструктаж по ТБ.	04.09	
2	Низкий старт (30 м).	Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	05.09	
3	Финиширование.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	07.09	
4	Эстафетный бег.	Низкий старт .Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. в	11.09	
5	Бег (100 м).	Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	12.09	
6	Прыжок в длину	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	14.09	
7	Челночный бег.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Правила соревнований по прыжкам в длину.	18.09	
8	Зачет по теме: прыжок в длину	Развитие скоростно-силовых качеств.	19.09	
9	Метание гранаты.	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	21.09	

10	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Челночный бег. Правила соревнований по метанию.	25.09	
11	Метание гранаты на дальность.	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Правила соревнований по метанию.	26.09	
Баскетбол 17 часов				
12	Совершенствование перемещений	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв Учебная игра.	28.09	
13	Передача мяча в движении различными способами со сменой рук	Совершенствование перемещений и остановок игрока. со сменой места с сопротивлением.	02.10	
14	Ведение мяча с сопротивлением.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. со сменой места с сопротивлением.	03.10	
15	Передача мяча в движении.	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв .). Учебная игра.	05.10	
16	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	09.10	
17	Сочетание приемов: ведение, бросок.	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции	10.10	
18	Нападение против зонной защиты (1 х 3 х 1)	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	12.10	
19	Ведение мяча с сопротивлением.	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	16.10	
20	Совершенствование перемещений и остановок	Совершенствование перемещений и остановок игрока.	17.10	
21	Бросок в прыжке с дальней дистанции.	Нападение против зонной защиты (2 ^х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	19.10	

22	Нападение против личной защиты.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	23.10	
23	Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением	24.10	
24	Нападение против личной защиты.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением.	26.10	
25	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением .	Совершенствование перемещений и остановок игрока. ловли мяча. Бросок полу крюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча. покрытие мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.	30.10	
26	Индивидуальные действия в защите	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением .	31.10	
27	Нападение через центрального.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением .	09.11	
28	Ведение мяча с сопротивлением.	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением .	13.11	
Гимнастика 21 часов				
29	Техника безопасности на уроках гимнастики.	Повороты в движении. Перестроение из колонны По одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	14.11	
30	Повороты в движении.	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	16.11	
31	Перестроение из колонны по	Повороты в движении. ОРУ с гантелями.		

	одному по четыре.	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	20.11	
32	Подъем разгибом.	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине.	21.11	
33	Лазание по канату в два приема на скорость.	Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивания на перекладине.	23.11	
34	Подтягивания на перекладине.	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость	27.11	
35	Развитие силы.	Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук.	28.11	
36	Подтягивания на перекладине.	Развитие физических качеств	30.11	
37	Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног	ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом.	04.12	
38	Повороты в движении.	Повороты в движении	07.12	
39	Зачет по теме: подтягивание из виса лежа	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания из виса лежа.. Развитие силы	11.12	
40	Акробатические упражнения.	ОРУ с гантелями. Стойка на голове. Развитие координационных способностей	12.12	
41	Длинный кувырок вперед.	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове.	14.12	
42	Развитие координационных способностей.	Развитие координационных способностей.	18.12	
43	Стойка на голове и руках.	ОРУ с гантелями. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину.	19.12	

44	Прыжок через коня	Прыжок через коня.	21.12	
45	Прыжок в глубину.	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Поворот боком. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	25.12	
46	Развитие координационных способностей.	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Прыжок через коня.	26.12	
47	Прыжок через коня.	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках,	11.01	
48	Выполнение комбинаций упражнений.	Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад.	15.01	
49	Поднимание туловища из исходного положения лежа за 30 секунд.	Поднимание туловища из исходного положения лежа за 30 секунд.	16.01	
Лыжная подготовка 18 часов				
50	Техника лыжных ходов	Инструктаж по Т\б.. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции .	18.01	
51	Коньковый ход	.Повторение. по совершенствованию и закреплению навыков	22.01	
52	Попеременный четырехшажный ход	Повторение. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	23.01	
53	Переход с одновременных ходов на попеременные.	Попеременный четырехшажный ход	25.01	
54	Преодоление подъемов и препятствий.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	29.01	
55	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	30.01	
56	Прохождение дистанции 4 км (юноши)	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .		

			01.02	
57	Прохождение дистанции 4 км (юноши) 5км (дев).	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	05.02	
58	Повороты упором.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	06.02	
59	Переход с попеременным ходом на одновременные .	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	08.02	
60	Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (дев).	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	12.02	
61	Подъемы	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	13.02	
62	Спуски	Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).	15.02	
63	Торможения	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	19.02	
64	Коньковый ход.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	20.02	
65	Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	22.02	
66	Лыжные ходы.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	26.02	
67	Спуски и торможения	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .	27.02	
Баскетбол 5 часов				
68	Совершенствование перемещений и остановок игрока.	Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	01.03	

69	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	05.03	
70	Сочетание приемов: передача, ведение, бросок.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	06.03	
71	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	08.03	
72	Нападение через центрального.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	12.03	
Волейбол 15 час				
73	Стойки и передвижения игроков	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	13.03	
74	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	15.03	
75	Нижняя прямая подача.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	19.03	

76	Прямой нападающий удар.	Развитие скоростно-силовых качеств.	20.03	
77	Прямой нападающий удар в тройках.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	02.04	
78	Развитие скоростно-силовых качеств.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	03.04	
79	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование	05.04	
80	Индивидуальное и групповое блокирование.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.	09.03	
81	Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых качеств	10.03	
82	Сочетание приемов	Стойки и передвижения игроков.: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча	12.04	
83	Прямой нападающий удар .	Развитие скоростно-силовых качеств	16.04	
84	Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых качеств	17.04	
85	Стойки и передвижения игроков.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	19.04	

86	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Развитие скоростно-силовых качеств	23.04	
87	Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	Развитие скоростно-силовых качеств	24.04	
Плавание 6 часов				
88	Инструктаж по ТБ. Освоение техники плавания. Плавание вольный стиль (теория)	История возникновения плавания. Инструктаж по технике безопасности. Олимпийские игры древности и современности.	26.04	
89	Влияние плавания на организм человека. Плавание как средство закаливания и укрепления здоровья	Развитие координационных способностей	30.04	
90	Освоение техники плавания: кроль на груди(.теория)	Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники движения рук.	01.05	
91	Плавание вольным стилем. Закаливание организма. Теория : Основные этапы развития физической культуры в России (теория)	Упражнения для изучения техника плавания кролем . Основные этапы развития физической культуры в России	03.05	
92	Плавание на спине. Кроль на спине. (Теория)	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на спине. Старты. Повороты. Координационные упражнения на суше .	07.05	
93	Кроль на груди и на спине. (Теория)	Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники кроля на груди и на спине. Игры и развлечения на воде .	08.05	
Мини-футбол 6 часов				
94	Стойка игрока. Передвижение. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения	История развития футбола и мини - футбола. Передвижения игрока, удары по мячу. ТБ при игре футбол.	10.05	
95	Удар по мячу. Физическая культура человека.	Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Эстафета с элементами футбола.	14.05	

96	Остановки мяча подошвой.	Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра в футбол по упрощенным правилам	15.05	
97	Ведение мяча по прямой.	Остановки катящегося мяча. Ведение мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра в мини-футбол.	17.05	
98	Ведение без сопротивления защитника	Ведение мяча с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары после остановки. Игра в футбол.	21.05	
99	Остановка внутренней стороной стопы	Остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары по мячу средней частью подъема. Игра в футбол.	22.05	
Лёгкая атлетика 3 часа				
100	Спринтерский бег.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	24.05	
101	Низкий старт (30 м).	Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	28.05	
102	Финиширование.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	29.05	

