

«Утверждаю»
Директор:


/Шарафутдинова Раиля Галиаскаровна/

Протокол №1 от
«28» августа



«Согласовано»
Зам. директора по УВР:


/Козлова Н.В. /

«28»августа 2014 г.

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол №1
Рук. МО:
 /Бикулов Р.М./

«29»августа 2014г.

**Рабочая программа
по физической культуре
11 а класс**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старомокшинская СОШ имени В.Ф.Тарасова»
Аксубаевского муниципального района РТ

Шарафутдинова Раиля Галиаскаровна
/Учитель первой квалификационной категории/

Рассмотрено на заседании
педагогического совета.
Протокол №1 от 28 августа 2014г

2014 -2015 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы среднего общего образования по физической культуре, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2005).

Рабочая программа составлена на основе:

1. Закона «Об образовании в Российской Федерации».
2. Закона РТ «Об образовании»
3. Федерального компонента государственного образовательного стандарта по предмету, утвержденного приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования от 5 марта 2004 года №1089.
4. На основании примерной программы основного общего образования по физической культуре (Письмо МО и Н РФ от 7 июля 2005 года №03-1263 « О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»).
5. Учебного плана МБОУ «Старомокшинская СОШ им.В.Ф.Тарасова» Аксубаевского муниципального района РТ , приказ №179 от 01.09.2014года.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2008).

Цели и задачи изучения предмета физической культуры в средней школе:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
2. Обучение основам базовых видов двигательных действий.
3. Развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие), скоростно-силовых, скоростных способностей выносливости, силы и гибкости.
4. Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма.
5. Развитие волевых и нравственных качеств.
6. Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля.
7. Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре.
8. Соблюдение правил охраны труда, оказание первой медицинской помощи при травмах.
9. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.
10. Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи.
11. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Содержание программы 11 класса

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

11 класс.

1. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

2. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

11 класс. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

11 класс. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

11 класс. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правша, дозировка*).

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

11 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

11 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол

11 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

11 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

11 класс. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

1.8. Плавание.

1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (11 ч.)						
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Изучение нового материала	Слушание объяснений учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Низкий старт (до 30-40 м), Стартовый разгон. Бег по дистанции (до 70-80 м). Встречная эстафета. Челночный бег (3 x 10). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств». Слушание инструктажа по ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	
2	Низкий старт (до 10-15 м). Тест – наклон вперед из положения сидя.	Совершенствования	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Низкий старт (до 30-40 м), бег с ускорением (до 70-80 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей». Круговая эстафета. Слушание и анализ выступления товарищей по теме «Самоконтроль за уровнем физической подготовленности». Тест – наклон вперед из положения сидя (+см.)	Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м) Наклон вперед из положения сидя (+см.): м.: «5» - 11; «4» - 9; «3» - 6м.; д.: «5» - 18; «4» - 14; «3» - 11см.;	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	
3	Бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Тест – подтягивания на перекладине.	Совершенствования	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Низкий старт (до 30-40 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей». Встречная эстафета. Тест- подтягивания на перекладине.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) Подтягивания на перекладине: м(в\п) «5» - 9; «4» - 7; «3» - 5; д(н\п) «5» - 14; «4» - 8; «3» - 4;	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	
4	Бег с ускорением (70-80 м), финиширование. Правила соревнований.	Совершенствования	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Низкий старт (до 30-40 м), бег с ускорением (70-80 м), финиширование, специальные беговые упражнения». Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Правила соревнований.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
5	Бег на результат (30 м) – тест. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10).	Учетный	Выполнение упражнений по теме «Бег на результат (30 м). Выполнение тренировочных упражнений по теме «Специальные беговые упражнения». Развитие скоростных возможностей. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10).	Уметь: бегать с максимальной скоростью; Бег 30 м с низкого старта: м.: «5» - 4,9; «4» - 5,4; «3» - 5,5 с; д: «5» - 5,1; «4» - 5,8; «3» - 5,9с;	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	

6	Прыжок в длину. Метание малого мяча.	Изучение нового материала	Слушание объяснений учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9-11 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м. ОРУ в движении». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
7	Прыжок с 9-11 шагов разбега. Прыжок с 9-11 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м.	Комбинированный	Слушание объяснений учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме « подбор разбега. Прыжок с 9-11 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
8	Зачет по теме «Прыжок в длину с места». Специальные беговые упражнения.	Совершенствования	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Прыжок с 9-11 шагов разбега. Приземление». Выполнение зачетного упражнения по теме « Прыжок в длину с места». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель. Прыжок в длину с места: м:«5»-213;«4»-174;«3»-151см.; д:«5»-183;«4»-154;«3»-137 см.;	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
9	Зачет по теме «прыжок с 9-11 шагов разбега». Кросс до 20 мин. Бег в парах.	Учетный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «ОРУ. Специальные беговые упражнения. Выполнение зачетного упражнения по теме «Прыжок с 9-11 шагов разбега». Кросс до 20 мин. Бег в парах. Развитие общей выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в медленном темпе. Прыгать в длину с разбега: м:«5»-410;«4»-370;«3»-310см.; д:«5»-330;«4»-310;«3»-260 см.;	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
10	Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Кросс до 3000 м.	Изучение нового материала	Слушание и анализ выступления товарищей по теме «Медленный, средний, быстрый темп в беге на средние дистанции». Слушание объяснений учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Бег в среднем темпе. ОРУ. Кросс до 3000 м». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
11	Зачет по теме «бег 1000 м. Преодоление элементов полосы препятствий.	Учетный	Выполнение зачетного упражнения по теме «Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.» Развитие выносливости. Преодоление элементов полосы препятствий.	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000 м (учет): м:«5»-4.15;«4»-4.23;«3»- 4.45.; д:«5»-4.25;«4»-4.45;«3» - 4.55.;	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		

Спортивные игры (20 ч.)

12	Баскетбол. Правил ТБ при занятиях баскетболом. Стойка игрока. Передвижения игрока в стойке. Правила ТБ при занятиях баскетболом.	Изучение нового материала.	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Стойка игрока. Передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах». Развитие координационных качеств. Слушание объяснений учителя по теме «Правил ТБ при занятиях баскетболом».	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
13	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте (в парах).	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
14	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках с пассивным сопротивлением защитника.	Изучение нового материала	Слушание правил ТБ при занятиях баскетболом. Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте (в тройках) с пассивным сопротивлением защитника». Развитие координационных качеств.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
15	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Жонглирование мячом.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Остановка прыжком. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Жонглирование мячом».	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
16	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с разной высотой отскока. Остановка прыжком.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах». Развитие координационных качеств.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		

17	Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Ведение мяча на месте с разной высотой отскока (оценка техники стойки и передвижений игрока). Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом». Развитие координационных качеств.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
18	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Развитие координационных качеств». Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Правила игры баскетбол.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника». Правила игры баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
20	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника в квадрате.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника в квадрате». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
21	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок одной рукой и двумя руками в прыжке.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок одной рукой и двумя руками в прыжке». Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		

22	Бросок одной рукой и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3, 4*4, 5*5 на одну корзину.	Изучение нового материала	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Бросок одной рукой и двумя руками в прыжке». Слушание объяснений учителя по теме «Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3, 4*4, 5*5 на одну корзину».	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
23	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок одной рукой и двумя руками в прыжке. Учебная игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Ведение мяча с изменением скорости. Бросок одной рукой и двумя руками в прыжке». Учебная игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
24	Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Развитие быстроты реакции.	Изучение нового материала	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом». Развитие быстроты реакции.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
25	Ведение мяча с изменением направления. Вырывание и выбивание мяча. Развитие координационных качеств.	Комплексный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Ведение мяча с изменением направления (оценка техники ведения мяча с изменением направления). Бросок одной рукой от плеча в движении, после ловли мяча Вырывание и выбивание мяча». Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
26	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок». Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
27	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).	Комплексный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)». Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		

28	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Круговая тренировка. Учебная игра в баскетбол.	Комплексный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Круговая тренировка». Учебная игра в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
29	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, сочетание технических приемов: ведения, передач, бросков.	Комплексный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, сочетание технических приемов: ведения, передач, бросков». Учебная игра в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
30	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, сочетание технических приемов: ведение, броска, подбора мяча. Развитие скоростно-	Комплексный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, сочетание технических приемов: ведения, бросков, подбора мяча». Учебная игра в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
31	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, сочетание технических приемов: броска, подбора мяча, вырывания, выбивания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, сочетание технических приемов: бросков, подбора мяча, вырывания и выбивания мяча». Учебная игра в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
Гимнастика (11 часов)							

32	Выполнение команд «Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге». Висы и упоры.	Изучение нового материала	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Выполнение команд «Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге». ОРУ на месте. Вис согнувшись, подъем переворотом в упор толчком двумя (м.), махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (д.)». Развитие силовых способностей. Слушание и анализ выступления товарищей по теме «Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры». Слушание инструктажа по ТБ при занятиях гимнастикой.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
33	Подъем переворотом в упор махом и силой (м.), вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю (д.) Передвижение в висте. Подвижная игра «Переправа по перекладине».	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Выполнение команд «Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге». Подъем переворотом в упор махом и силой (м.), вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю (д.). ОРУ на месте. Передвижение в висте». Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Переправа по перекладине». Игра в шахматы.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
34	Выполнение команд «Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Передвижение в висте Подтягивания в висте.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Выполнение команд «Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге». ОРУ в движении. Передвижение в висте Подтягивания в висте». Подвижная игра «Кто сильнее». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
35	Выполнение команд «Перестроения из колонны по два, по четыре в движении». ОРУ со скакалками. Подвижная игра «Качели».	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Выполнение команд «Перестроения из колонны по два, по четыре в движении». ОРУ со скакалками. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.)». Подвижная игра «Качели». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
36	Висы. Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Подтягивания в висте Подвижная игра «Прыжок за прыжком» Игра в шахматы.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Перестроения из колонны по два, по четыре в движении. ОРУ с мячами. Подтягивания в висте». Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей. Игра в шахматы.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		

37	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	Учетный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Перестроения из колонны по два, по четыре в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м(в\п)«5»-9; «4» - 7; «3» - 5.; д(в\п)«5 -19; «4» - 16; «3» - 12;	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
38	Перестроения из колонны по два, по четыре в движении ОРУ без предметов. Равновесие на одной (дев). Из упора присев силой стойка на голове и руках (мал).	Изучение нового материала	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Перестроения из колонны по два, по четыре в движении. ОРУ без предметов. Равновесие на одной. Из упора присев силой стойка на голове и руках». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
39	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись». Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «ОРУ. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись». Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
40	Строевые упражнения ОРУ в движении. М: прыжок согнув ноги, Д: прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?»	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ в движении. М: Прыжок согнув ноги, Д: прыжок ноги врозь». Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. Игра в шахматы.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
41	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастической стенке. Подвижная игра «Чехарда».	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ на гимнастической стенке». Подвижная игра «чехарда». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		

42	Зачёт по теме «Акробатика»: выполнение комбинации из освоенных элементов.	Учетный	Выполнение зачетного упражнения по теме «Комбинация из освоенных элементов: кувьрки вперед, назад, стойка на лопатках, полу шпагат, стойка на голове согнув ноги, кувьрок назад в упор стоя ноги врозь мост и поворот в упор стоя на одном колене.. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> составлять и выполнять комбинации из освоенных элементов.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
Лыжная подготовка /14 часов/							
43	Инструктаж по охране труда при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный четырехшажный ход.	Изучение нового материала	Слушание инструктажа по охране труда на занятиях лыжной подготовкой. Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Попеременный четырехшажный ход». Ходьба с равномерной скоростью дистанции до 3-х км.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
44	Стойка лыжника. Одновременный одношажный ход. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Совершенствование.	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Стойка лыжника. Одновременный одношажный ход. Слушание сообщения товарищей по теме «Оказание помощи при обморожениях и травмах». Прохождение дистанции до 3 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
45	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.	Совершенствование.	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход». Прохождение дистанции до 3-х км.	Уметь: передвигаться на лыжах	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
46	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3 км.	Изучение нового материала	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Подъем в гору скользящим шагом ». Прохождение дистанции до 3 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
47	Переход с попеременных ходов на одновременные ». Прохождение дистанции до 4 км. в среднем темпе.	Изучение нового материала	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Переход с попеременных ходов на одновременные». Прохождение дистанции до 4 км. в среднем темпе.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		

48	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы». Прохождение дистанции до 3 км.	Изучение нового материала	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Преодоление бугров и впадин при спуске с горы». Прохождение дистанции до 3 км.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
49	Преодоление контр уклона. Прохождение дистанции до 3 км.	Изучение нового материала	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме « Преодоление контр уклона». Прохождение дистанции до 3 км. в среднем темпе.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
50	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождении дистанция до 3 км в среднем темпе.	Изучение нового материала	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Торможение «плугом»». Игра « собери флажки». Прохождении дистанция до 3 км. в среднем темпе.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
51	Попеременно-двухшажный ход. Прохождение дистанции на лыжах в медленном темпе до 6 км.	Совершенство вание	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Попеременно-двухшажный ход». Непрерывное передвижение. Прохождение дистанции на лыжах в медленном темпе до 6 км. Развитие общей выносливости.	Уметь: передвигаться на лыжах.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
52	Попеременно-двухшажный ход. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Комплексный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Попеременно-двухшажный ход». Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Уметь: передвигаться на лыжах.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
53	Зачёт по теме «Подъем в гору скользящим шагом». Эстафеты на лыжах.	Учетный	Выполнение техники упражнения « Подъем в гору скользящим шагом» на оценку. Эстафеты на лыжах.	Уметь: передвигаться на лыжах	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		

54	Спуск со склона в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Игры на лыжах.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Спуск со склона в высокой стойке. Подъём «ёлочкой»». Игры на лыжах («спустись с горы вдвоем, втроем...»). Прохождение дистанция до 3 км в среднем темпе.	Уметь: передвигаться на лыжах	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развития физических качеств.		
55	Зачёт по теме «Попеременный двухшажный ход». Прохождение дистанции до 3-х км.	Учетный	Выполнение зачета упражнения по теме Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3-х км.	Уметь: передвигаться на лыжах	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока развития физических качеств.		
56	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3 км с учетом времени. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	Учетный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3 км. с учетом времени». Слушание сообщения товарищей по теме «Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий».	Уметь: передвигаться на лыжах м.: «5»17.30;«4»19.00;«3»20.30; д.:«5»19.30;«4»20.00;«3»21.30	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		

Волейбол (17 часов)

Волейбол (17 часов)							
57	Волейбол. Инструктаж по ТБ при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижен	Изучение нового материала	Слушание объяснений учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Стойка игрока. Передвижения в стойке». Эстафета с элементами передвижений (перемещения приставными шагами, спиной вперед, с ускорениями, со старта из различных положений). Прохождение инструктажа «Техника безопасности при игре в волейбол».	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
58	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	Совершенствования	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед». Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		

59	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед». Встречные эстафеты.	Совершенствования	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед». Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Уметь: выполнять правильно технические действия.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
60	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Правила упрощенного волейбола.	Совершенствования	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед». Встречные эстафеты. Слушание объяснений учителя «Правила упрощенного волейбола».	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
61	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед». Встречные и линейные	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед». Встречные и линейные эстафеты.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
62	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед Подвижные игры с	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед». Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
63	Передача мяча двумя руками сверху в парах. То же через сетку. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку Учебная игра в	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. То же через сетку. Прием мяча снизу двумя руками над собой».	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
64	Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед. Учебная игра в волейбол с заданиями.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед». Учебная игра в волейбол с заданиями.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		

65	Передача мяча двумя руками у сетки. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед. Игра в	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Передача мяча двумя руками у сетки. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед». Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
66	Прием мяча снизу двумя руками над собой и вперед через сетку. Нижняя прямая подача через сетку. Игра в мини-	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и вперед через сетку. Нижняя прямая подача через сетку». Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
67	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху у сетки в прыжке. Учебная игра	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху у сетки в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача». Учебная игра волейбол с заданиями.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
68	Передача мяча двумя руками сверху у сетки в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками на сетку.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху у сетки в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками на сетку. Нижняя прямая подача» Эстафеты с элементами волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
69	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки». Эстафеты.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
70	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямой нападающий удар при встречных	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямой нападающий удар при встречных передачах». Учебная игра волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
71	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Упражнения с в/б мячом, выполняемые в сочетании с	Комплексный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар». Упражнения с в/б мячом, выполняемые в сочетании с приседаниями, бегом, прыжками.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		

72	Передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу двумя руками на сетку.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача». Развитие Учебная игра волейбол.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
73	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Учебная	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки». Учебная игра волейбол.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
Плавание (8ч.)							
74	Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Кроль на спине. Игра «Морской бой».	Изучение нового материала	Слушание инструктажа по охране труда на занятиях плаванием. Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Кроль на спине». Игры, развлечения на воде.	Уметь проплыть отрезки 25-50 метров по 2-6 раз.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
75	Кроль на спине. Старт. Поворот. Игра «Волейбол по кругу».	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Кроль на спине». Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на спине. Игры, развлечения на воде.	Уметь проплыть отрезки 100-150 метров по 3-4 раза.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
76	Движения ног и рук при плавании способом брасс. Развитие координационных способностей.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Брасс». Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Проплытие отрезков 100-150 метров.	Уметь проплыть отрезки 100-150 метров по 3-4 раза.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
77	Нырание вниз головой. Повороты, финиш. Совершенствование техники стиля «Брасс». Развитие выносливости.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Брасс». Плавание в полной координации. Проплытие до 400 метров.	Уметь проплыть до 400 метров. Уметь нырять вниз головой, выполнять повороты.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		

78	Специальные плавательные упражнения на воде. Нырание. Игра «Водолазы».	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Нырание». Игра «Водолазы»	Уметь нырять вниз головой, выполнять повороты.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
79	Кроль на груди. Техника дыхания	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Кроль на груди». Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Координационные упражнения на суше.	Уметь проплывать отрезки 25-50 метров по 2-6 раз. Уметь соблюдать ритм дыхания.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
80	Нырание, повороты. Кроль на груди. Игра «Гонка мячей».	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Кроль на груди». Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Игры, развлечения на воде.	Уметь проплывать отрезки 100-150 метров по 3-4 раза.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
81	Кроль на груди. Развитие выносливости. Правила соревнований.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Кроль на груди». Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей.	Уметь проплывать до 400 м.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
Элементы единоборств(4 ч.)							
82	Техника безопасности при проведении занятий единоборствами. Стойка борца и передвижения в стойке. Игра «Перетягивание в парах».	Изучение нового материала	Слушание инструктажа по охране труда на занятиях единоборствами. Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Единоборства».	Уметь: занимать выгодную позицию, сохранять равновесие	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока.		
83	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Игра «Выталкивание из круга».	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Единоборства». Специальные упражнения по овладению приемами страховки.	Уметь: быстро оценивать ситуацию, принимать решения для реагирования.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока.		

84	Приёмы борьбы за выгодное положение. Развитие координационных способностей.	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений. Упражнения по совершенствованию координации движений и вестибулярной устойчивости.	Уметь: выполнять приёмы борьбы, создавать и сохранять преимущество.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока.		
85	Единоборства в парах. Развитие силовой выносливости. Игра «Борьба за предмет»	Комплексный	Наблюдение за демонстрацией учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Единоборства». Упражнения в парах	Уметь: применять полученные знания и технические приёмы в построении тактики и стратегии борьбы.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока.		
Спортивные игры (9ч.)							
86	Футбол Упражнения, развивающие специальную выносливость футболистов.	Изучение нового материала.	Слушание инструктажа «по ТБ при занятиях футбола». Наблюдение за демонстрациями учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Перемещения без мяча. Ведение футбольного мяча. Упражнения развивающие специальную выносливость у футболистов».	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
87	Перемещения без мяча. Ведение футбольного мяча. Остановка ф\мяча подошвой. Правила игры в футбол.	Изучение нового материала.	Наблюдение за демонстрациями учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Перемещения без мяча. Ведение футбольного мяча. Остановка ф\мяча подошвой». Слушание объяснения учителя «Правила игры в футбол».	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре. Правила игры в футбол.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
88	Остановка ф\мяча подошвой, внутренней и внешней сторонами стопы. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и	Изучение нового материала.	Наблюдение за демонстрациями учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Ведение футбольного мяча. Остановка ф\мяча подошвой, внутренней и внешней сторонами стопы. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и подошвой. Эстафеты с ф\ мячом».	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
89	Комбинации из освоенных элементов (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Учебная игра 5:5 .	Комплексный	Наблюдение за демонстрациями учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Комбинации из освоенных элементов (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и подошвой». Учебная игра 5:5 .	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре. Правила игры в футбол.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		

90	Передача внутренней стороной стопы. Учебная игра 5:5 .	Комплексный	Наблюдение за демонстрациями учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Передача внутренней частью подъема. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и подошвой». Учебная игра 5:5 .	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
91	Ведение футбольного мяча. Удар по летящему мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Учебная игра.	Комплексный	Наблюдение за демонстрациями учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Ведение футбольного мяча. Удар по летящему мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема». Учебная игра Ведение футбольного мяча.	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
92	Остановка ф\мяча подошвой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный	Наблюдение за демонстрациями учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Остановка ф\мяча подошвой. По неподвижному мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре. Правила игры в футбол.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
93	По неподвижному мячу внешней частью подъема. Удар по ф\мячу серединой подъема. Развитие скоростной выносливости. Учебная игра.	Комплексный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «По неподвижному мячу внешней частью подъема. Удар по ф\мячу серединой подъема. Развитие скоростной выносливости». Учебная игра 5:5.	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре. Правила игры в футбол.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
94	Ведение футбольного мяча с активным сопротивлением защитника. Удар по ф\мячу серединой подъема. Учебная игра 5:5.	Комплексный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Ведение футбольного мяча с активным сопротивлением защитника. Остановка ф\мяча подошвой, внутренней и внешней сторонами стопы. Удар по ф\мячу серединой подъема». Учебная игра 5:5 .	Уметь: выполнять правильно технические действия в игре. Правила игры в футбол.	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		

Легкая атлетика (11 ч.)

95	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Изучение нового материала	Слушание объяснений учителя и выполнение тренировочных упражнений по теме «Низкий старт (до 30-40 м), Стартовый разгон. Бег по дистанции (до 70-80 м). Встречная эстафета. Челночный бег (3 x 10). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств». Слушание инструктажа по ТБ при занятиях легкой атлетикой.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
96	Низкий старт (до 10-15 м). Тест – наклон вперед из положения сидя.	Совершенствования	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Низкий старт (до 30-40 м), бег с ускорением (до 70-80 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей». Круговая эстафета. Слушание и анализ выступления товарищей по теме «Самоконтроль за уровнем физической подготовленности». Тест – наклон вперед из положения сидя (+см.)	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м) Наклон вперед из положения сидя (+см.): м.: «5» - 11; «4» - 9; «3» - 6м.; д.: «5»-18; «4» - 14; «3» - 11см.;	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
97	Бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Тест – подтягивания на перекладине.	Совершенствования	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Низкий старт (до 30-40м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей». Встречная эстафета. Тест- подтягивания на перекладине.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) Подтягивания на перекладине: м (в/п) «5» - 9; «4» - 7; «3» - 5; д (н/п) «5» - 14; «4» - 8; «3» - 4;	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
98	Бег на результат (30 м) – тест. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10).	Учетный	Выполнение упражнений по теме «Бег на результат (30 м). Выполнение тренировочных упражнений по теме «Специальные беговые упражнения». Развитие скоростных возможностей. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10).	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью; Бег 30 м с низкого старта: м.: «5»-4,9; «4» - 5,4; «3» - 5,5 с; д.: «5» - 5,1; «4» - 5,8; «3» - 5,9с;	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
99	Зачет по теме «Прыжок в длину с места». Специальные беговые упражнения.	Совершенствования	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Прыжок с 9-11 шагов разбега. Приземление». Выполнение зачетного упражнения по теме « Прыжок в длину с места». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель. Прыжок в длину с места: м.: «5»-213; «4»-174; «3»-151см.; д.: «5»-183; «4»-154; «3»-137 см.;	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
100	Зачет по теме «прыжок с 9-11 шагов разбега». Кросс до 20 мин. Бег в парах.	Учетный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «ОРУ. Специальные беговые упражнения. Выполнение зачетного упражнения по теме «Прыжок с 9-11 шагов разбега». Кросс до 20 мин. Бег в парах. Развитие общей выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в медленном темпе. Прыгать в длину с разбега: м.: «5»-410; «4»-370; «3»-310см.; д.: «5»-330; «4»-310; «3»-260 см.;	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		

101	Зачет по теме «бег 1000 м. Преодоление элементов полосы препятствий.	Учетный	Выполнение зачетного упражнения по теме «Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.» Развитие выносливости. Преодоление элементов полосы препятствий.	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (учет): м:«5»-4.15;«4»-4.23;«3» -4,45.; д.:«5»-4.25;«4»-4.45;«3»- 4.55.;	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
102	Бег в равномерном темпе 1 500 м. Т.Б на отдыхе: на воде, в лесу, на дороге.	Комбинированный	Выполнение тренировочных упражнений по теме «Бег в равномерном темпе 1500 м. Футбол на две стороны. Развитие общей выносливости». Слушание инструктажа « ТБ на отдыхе: на воде, в лесу, на дороге».	Уметь: бегать в равномерном темпе.	ТБ на отдыхе: на воде, в лесу, на дороге.		
103	Равномерный бег до 1000 метров. Футбол на две стороны. Развитие общей выносливости.	Резервный	Выполнение тренировочных упражнений: «бег в равномерном темпе до 1000 м. Футбол на две стороны. Развитие общей выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
104	Повторный бег 100 метров. Футбол на две стороны. Развитие общей выносливости.	Резервный	Выполнение тренировочных упражнений: « Повторный бег 100 метров.00 м. Футбол на две стороны. Развитие общей выносливости.	Уметь: бегать в быстром темпе.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
105	Равномерный бег до 500 метров. Игры по выбору. Развитие ловкости.	Резервный	Выполнение тренировочных упражнений: «бег в равномерном темпе 500 м. Игры по выбору детей ранее изученные на уроках физической культуры. Развитие ловкости.	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		

Требования к уровню подготовленности учащихся.

Ученик должен знать (11 класс)

- 1.Самостраховка при выполнении упражнений. Оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- 2.Реакция организма на различные физические нагрузки.
- 3.Индивидуальные способы контроля за развитием организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности.
- 4.Основные виды самоконтроля.
- 5.Основы истории развития физической культуры в России.

Ученик должен уметь (11 класс):

1. Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
2. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.
3. Контролировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта.
4. Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой речи.
5. Соблюдение правил охраны труда, оказание первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях.
6. Организовать самостоятельные занятия физическими упражнениями, правильно использовать спортивный инвентарь и оборудование.

Критерии и нормы оценки знаний, умений учащихся.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки:
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой за 1 мин., (кол-во раз)	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8.50	10.20
	Передвижение на лыжах 2 км.	16.30	21.00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14.0
	Броски малого мяча на дальность, м	32	24

Список литературы.

1. Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. Для общеобразовательных учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. Ред. М. Я. Виленского. – Просвещение, 2010.
2. Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. Для общеобразовательных учреждений / В. И. А. А. Зданевич ; под общ. Ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2010.