

Аннотация к рабочей программе по физкультуре 10-11 класс

Рабочая программа составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Министерство образования и науки российской Федерации, Москва, Просвещение, 2007г.

Цели образования по предмету: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Развитие основных физических качеств.
4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
5. Формирование у школьников навыков здорового образа жизни.

Учебник: Физическая культура. 10-11 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха, Любомирский Л.Е., Мэйксон Г.Б. Просвещение, М.:2012г.

Количество часов по программе 102, количество часов в неделю 3, количество часов на региональный компонент 24

Содержание программного материала состоит из 2х основных частей базовой и вариативной. Базовый компонент составляет основу общего государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Вариативная часть учитывает индивидуальные способности детей, региональные и местные условия. Региональный компонент представлен лыжной подготовкой в объеме 26 часов. В тематическом планировании он обозначен РК. Основы знаний о физической культуре, умении и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля учащихся осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:

Знания, умения, навыки

Знать/ понимать

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

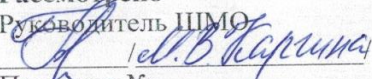
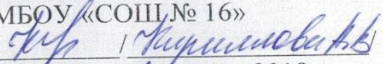

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технику – тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

Практическая деятельность

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено Руководитель ШМО  Протокол № _____ от « 27 » августа 2019 г.	Согласовано Заместитель директора по УР МБОУ «СОШ № 16»  от « 28 » августа 2019 г.	Утверждаю Директор МБОУ «СОШ № 16» М.А. Коновалова / Приказ № _____ от « 30 » августа 2019 г. 
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 11 класса (юноши)

базовый уровень

Ахметова Айрата Фазылзяновича,

учителя

2019 -2020 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса разработана на основании:

1. Основная образовательная программа общего образования МБОУ «СОШ № 16» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан на 2017-2019годы.
2. Учебный план МБОУ «СОШ № 16» на 2019-2020 учебный год.
3. Положение о рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №16» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

Содержание учебной программы

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		X
1	Базовая часть	82 (часов)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол футбол)	16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств.	6
2	Вариативная часть	20 (часов)
2.1	Баскетбол	14
2.2	Плавание	6
	Итого	102

Физическая культура и основы здорового образа жизни

- Предупреждение раннего старения, сохранение творческой активности человека средствами физической культуры.
- Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика) их цели и задачи, содержание и формы организации занятий.
- Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо- социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.
- Влияние регулярных занятий физическими упражнениями будущих родителей на состояние здоровья их детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).
- Роль физической культуры в трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика средствами оздоровительной физической культуры.
- Общие представления об адаптивной физической культуре, цели и задачи и формы организации занятий, связь содержания и направленности занятий с индивидуальными показателями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных занятий адаптивной физической культурой.
- Требования техники безопасности при выполнении физическими упражнениями раной направленности (в условиях спортивного

зала и спортивных площадок).

- Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья
- Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
- Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
- Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

Индивидуализированные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры, рекомендуемые в соответствии с медицинскими показаниями (на профилактику нарушения зрения и осанки, сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы, стрессы, головные боли; простудные заболевания и др.).

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- Планирование содержания и физической нагрузки во время индивидуальных оздоровительных занятий, их место в режиме дня и недели.
- Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа, приёмов массажа и релаксации.
- Наблюдение за индивидуальным здоровьем (например, расчёт «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы РВС/170).
- Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья.

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

Ритмическая гимнастика: стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности координации движений.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии:

- гимнастика при умственной и физической деятельности;
- комплексы упражнений адаптивной физической культуры;
- оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

- Подготовка к соревновательной деятельности;

- совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);
- в беге на короткие, средние и длинные дистанции;
- прыжках в длину и высоту с разбега;
- передвижениях на лыжах;

- плавании;
- совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе);
- Технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

- Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.
- Страховка.
- Полосы препятствий.
- Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;
- Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши
1	2	3
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0
Силовые	количество раз	215
	Прыжок в длину с места, см	200
К выносливости	Бег 2000 м, мин	10,00

Требования к уровню подготовки по итогам изучения предмета «Физическая культура» в 11классе на конец учебного года

Научится:

- Понимать роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.
- профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, телосложения, массы тела;
- основные понятия физических качеств;
- как определить нагрузку и самочувствие во время занятий;

- знать современные оздоровительные системы физического воспитания;
- способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Уметь:

- применять комплексы и упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата, при формировании телосложения и при избыточной массе тела;
- выполнять физические упражнения и комплексы для развития физических качеств;

- определять нагрузку и самочувствие по внешним признакам утомления;
- применять оздоровительные системы физического воспитания;
- выполнять приемы закаливания организма и простейшие приемы самомассажа, ведение дневника самонаблюдения.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) проводится в процессе урока.

. V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

Промежуточная аттестация в форме тестирования.

Учебно-методический комплект: Образовательная программа ориентирована на использование учебного пособия: «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 10–11 классы»: пособие для учителей общеобразовательных учреждений /В.И. Лях.- 2-е изд. – М: Просвещение, 2012. – 104 с. Поурочные разработки по физической культуре к учебникам М.Я. Виленского, В.И.Ляха, 10-11 класс, Москва «Вако», 2015г.

Дополнительная литература для учащихся:

1. Бойко А. Нет средства равноценного. – М: ФиС, № 4, 1999.
2. Учебник В.И.Ляха, А.А.Зданевич «Физическая культура 10-11 классы» под редакцией М.Я. Виленского, Просвещение, 2011г.
3. Колосков А. Оптимальная программа оздоровительных тренировок. – Физкультура и спорт. № 9, 2001.
4. Семенов Ю.А. Навык плавания каждому Москва. Физкультура и спорт. 1983г.
5. Савельева, Ю. Ревматизм, радикулит, остеохондроз / Ю.Савельева. – М: РИПОЛ классик, 2005.

Источники информации и средства обучения

1. Абзалов Р.А. Физическая культура: учебное пособие / – Казань: Магариф, 2005.
2. Хайрутдинов С.С. Физическое воспитание учащихся на основе разноуровневого подхода и использования педагогической диагностики – Казань: РИЦ «Школа», 2007.
3. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине / - М: ФиС, 1988.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия - М:ФиС, 1989.
5. Карповский Г.К. ФиС в повышении работоспособности и учебно-трудовой интенсивности студентов. Теория и практика ФК - № 10, 1987.
6. Амосова Т.Ю. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой – М: РИПОЛ классик, 2005.
7. Семенов Ю.И. Навык плавания каждому. Москва. Физкультура и спорт

Электронно-образовательный ресурс

1. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
2. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
3. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
4. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
5. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Eduhttp://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для 11 класса

	Тема урока	Виды учебной деятельности учащихся	Дата проведения	
			11	
			план	факт
I четверть. Легкая атлетика				
	Прикладные упражнения по легкой атлетике	-Ориентирование на местности. -Марш-бросок (мальчики – до 2,5 км,). -Прыжки через естественные препятствия. -Кросс по пересеченной местности. -Переноска пострадавшего способом на спине. -Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.		
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике.Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни (ЗОЖ). Ориентирование на местности.	02.09	
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Теория: Предупреждение раннего старения, сохранение творческой активности человека средствами физической культуры. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. СБУ. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5-6 с. по 20-30 м). Стартовый разгон. Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО (юноши). Прыжки через естественные препятствия.	03.09	
3			03.09	

4	Высокий и низкий старт.	Теория: Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика) их цели и задачи. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5-6 х 30 м. Тестирование: - 30 метров. Кросс по пересеченной местности.	09.09	
5			10.09	
6	Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО (юноши).	14.09	
7	Финальное усилие. Эстафетный бег	Теория: Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо- социального статуса и личностных качеств. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Бег на 100 метров – на результат. Переноска пострадавшего способом на спине.	16.09	
8	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО (юноши). <i>Подъёмы и спуски шагом и бегом.</i>	17.09	
9	Развитие скоростной выносливости	Теория: Роль физической культуры в трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика средствами оздоровительной физической культуры. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Бег в равномерном темпе до 20 минут. <i>Кросс по пересеченной местности.</i> Тестирование: – челночный бег 3 х 10 метров.	21.09	

10	Прыжок в длину.	<p>Теория: Общее представления об адаптивной физической культуре, цели и задачи и формы организации занятий, связь содержания и направленности занятий с индивидуальными показателями здоровья. ОРУ в движении.</p> <p>Прыжок в длину с разбега с 13 – 15 м способом «согнув ноги»</p> <p>Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Бег в равномерном темпе до 20 минут</p> <p><i>Прыжки через естественные препятствия.</i></p>	23.09	
11	Прыжок в длину.	<p>ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега с 13 – 15 м способом «согнув ноги»</p> <p>Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО (юноши). Тестирование: – прыжок в длину с места. Подъёмы и спуски шагом и бегом.</p>	24.09	
12	Метание гранаты на дальность.	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Метание гранаты с 4 – 5 бросковых шагов разбега на дальность. Бег в равномерном темпе до 20 минут</p> <p><i>Ориентирование на местности.</i></p>	28.09	
13	Метание гранаты на дальность.	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание мяча 150 г с 4 – 5 бросковых шагов в горизонтальную цель (1х1).</p> <p>Метание гранаты с 4 – 5 бросковых шагов разбега – на результат Бег 3000 м юноши – на результат</p>	30.09	
Четверть. Баскетбол				
Прикладные упражнения по баскетболу		<ul style="list-style-type: none"> -Игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, асфальте). -Разновидности игры в баскетбол, используемые в туристических походах и зонах отдыха. -Ведение мяча на подъем и на спуск. -Ведение мяча с преодолением препятствий. -Метание из-за головы баскетбольного мяча на дальность и на точность. -Бросок мяча вверх стоя и ловля сидя. 		
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	<p>Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. СУ.</p> <p>Перемещение в стойке баскетболиста.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3 и 5 сек.</p> <p><i>Игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, асфальте).</i></p>	01.10	
15			05.10	

16	Ловля и передача мяча.	Теория: Влияние регулярных занятий физическими упражнениями будущих родителей на состояние здоровья их детей. Комплекс упражнений в движении. СУ. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). <i>Ведение мяча на подъем и на спуск.</i>	07.10	
17			08.10	
18	Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра 5х5. <i>Ведение мяча с преодолением препятствий.</i>	12. 10	
19			14.10	
20	Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра 5х5. <i>Бросок мяча вверх стоя и ловля сидя.</i>	15.10	
21	Бросок мяча в движении.		19.10	
<i>I четверть. Элементы единоборств – юноши.</i>				
<i>Прикладные упражнения по борьбе</i>		-Основные средства защиты и самообороны (захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов); -упражнения страховки и самостраховки при падении; -преодоление полосы препятствий с элементами акробатики; -оказание первой медицинской помощи пострадавшему; -транспортировка пострадавшего.		

22	Техника переводов в партер	Инструктаж по борьбе. Правила соревнований. <i>Перевод рывком, нырком и вращением под руку. Сбивание со стойки. Подвижная игра «Борьба всадников»</i> <i>Основные средства защиты и самообороны.</i>	21.10	
23	Техника переворотов в партер	<i>Перевороты скручиванием, перевороты забеганием.</i> <i>Борьба на коленях. Борьба лёжа.</i> <i>Подвижная игра «Бой петухов»</i> <i>Упражнения страховки и самостраховки при падении.</i>	22.10	
24	<i>Перевороты переходом.</i>	<i>Перевороты переходом. Перевороты захватом руки на ключ. Борьба в стойке.</i> <i>Борьба на коленях. Подвижная игра «Бой крабов».</i> <i>Преодоление полосы препятствий с элементами акробатики.</i>	26.10	
25	Техника броска через спину	<i>Бросок через спину, бросок наклоном. Переворот накатом.</i> <i>Борьба в партере. Борьба на коленях.</i> <i>Подвижная игра «Бой быков»</i> <i>Оказание первой медицинской помощи пострадавшему.</i>	28.10	
26	Тактика ведения борьбы	<i>Борьба в стойке и на коленях. Сбивание со стойки. Борьба на мосту (дожим, уход и контрприем с моста).</i> <i>Транспортировка пострадавшего.</i>	29.10	
27	Тактика ведения борьбы	<i>Борьба в стойке и на коленях.</i> <i>Переворот обратным захватом и накатом. Прыжок с вращением на 180°, 360°.</i> <i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание и опускание туловища на коленях. Подвижная игра «Перетяни партнера»</i> <i>Основные средства защиты и самообороны</i>	09.11	

Прикладные упражнения по гимнастике		<p>-<i>На кольцах</i> – простые раскачивания одновременным и поочередным отталкиванием ногами, сход со снаряда сбеганием. На кольцах раскачивания одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на</p> <p>-<i>Преодоление препятствий</i> – перелезания через гимнастического коня и через гимнастическое бревно</p> <p>-<i>Прыжок</i> – боком через гимнастическое бревно с опорой на левую (правую) руку и левую (правую) ногу</p> <p>-<i>Передвижение</i> – расхождение вдвоем при встрече на гимнастическом бревне с грузом на плечах.</p> <p>-<i>Лазанье</i> по канату в два приема. Движения в висе на руках с махам ног.</p> <p>-<i>Переноска</i> – партнера на спине, по гимнастическому бревну, наклонной гимнастической скамейке.</p>		
28	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	<p>Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.</p> <p>Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Упр. на гибкость,</p> <p><i>На кольцах</i> – простые раскачивания одновременным и поочередным отталкиванием ногами, сход со снаряда сбеганием.</p>	11.11	
29			12.11	
30	Акробатические упражнения	<p>Теория: Требования техники безопасности при выполнении физическими упражнениями разной направленности. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках, с помощью длинный кувырок. Упр. на пресс и на гибкость.</p> <p>Подтягивание юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.</p> <p><i>Преодоление препятствий</i> – перелезания через гимнастического коня и через гимнастическое бревно.</p>	16.11	
31			18.11	
32			19.11	
33	Освоение комбинации акробатических упражнений	<p>ОРУ комплекс на месте. Комплекс акробатических элементов:</p> <p>Мальчики. (И. п. – о. с. Махом одной и толчком другой через стойку на руках кувырок вперед в упор присев. Кувырок вперед в сед с прямыми ногами руки вверх. Наклон вперед и перекатом назад кувырок назад в упор согнувшись. Стойка на голове силой с прямыми ногами. Упор присев и о.с.</p>	23.11	
34			25.11	
35			26.11	
36	Закрепление комбинации акробатических упражнений	<p>ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга.</p> <p>Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.</p> <p>Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.</p> <p>Подтягивание юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.</p> <p><i>На кольцах</i> раскачивания одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180* сход со снаряда сбеганием.</p>	30.11	
37			02.12	

38	Освоение комбинации висы и упоры на брусьях и на перекладине	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упр. тонического стретчинга. Юноши: - подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъём переворотом. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	03.12	
39		<i>Прыжок – боком через гимнастическое бревно с опорой на левую (правую) руку и левую</i> Тестирование: – подтягивание юноши - на высокой перекладине,	07.12	
40	Закрепление комбинации висы и упоры на брусьях и на перекладине	ОРУ на осанку. СУ. Комбинации на перекладине и на брусьях Юноши: - подъём разгибом, махом сед ноги врозь, опускание силой вперед, соскок махом назад	09.12	
41		<i>Передвижение – расхождение вдвоем при встрече на гимнастическом бревне с грузом на плечах.</i>	10.12	
42	Освоение комбинации висы и упоры на брусьях и на бревне	ОРУ на осанку. СУ. Мальчики упражнение на брусьях: И.п. – стоя лицом к брусьям обратным хватом. Подъем с поворотом в упор лежа на руках, ноги врозь «вертушка». Перемахом ног внутрь подъем махом вперед в сед ноги врозь. Угол. Сед ноги врозь и перехват рук вперед кувырок до седа ноги врозь. Махом вперед, соединяя ноги, и махом назад соскок прогнувшись.	14.12	
43			16.12	
44	Закрепление комбинации висы и упоры на брусьях и на бревне. Опорный прыжок	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Юноши – комбинации на брусьях.. Опорный прыжок: Юноши - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см. <i>Передвижение по горизонтально натянутому канату в вися на руках, в вися на Руках</i>	17.12	
45			23.12	
46	Опорный прыжок. Лазанье на канат	Теория: Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. ОРУ в движении.	24.12	
47	Опорный прыжок. Лазанье на канат	Опорный прыжок: Юноши - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Челночный бег с кубиками. Тестирование: – поднимание туловища из положения	11.01	

48	Опорный прыжок. Лазанье на канат	ОРУ на осанку. Опорный прыжок: Юноши - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см. Тестирование: – наклон вперёд из положения, стоя. <i>Переноска – партнера на спине, по гимнастическому бревну, наклонной гимнастической скамейке. Переноска партнера вдвоем на руках, специальных решетках. Итоги четверти.</i>	13.01	
III четверть. Лыжная подготовка.				
	Прикладные упражнения по лыжной подготовке	-Передвижение с грузом на плечах (рюкзак). -Передвижение по пересеченной местности. -Передвижение в парах. -Передвижение бесшажным ходом на одной лыже. «Транспортировка» (транспортируемый на лыжах в положении сидя). -Марш-бросок на лыжах (юноши – до 2,5 км,).		
49	Попеременный четырехшажный ход.	Инструктаж Т/Б по лыжной подготовке. Правила поведения учащихся во время занятий. Влияние занятий лыжным спортом на организм. Оказание первой помощи при обморожении и травмах. Техника попеременного четырехшажного хода. <i>Передвижение с грузом на плечах (рюкзак).</i>	14.01	
50			18.01	
51	Переход с попеременных ходов на одновременные.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижения по пересеченной местности с равномерной интенсивностью с использованием одновременных и попеременных ходов до 4 км (мальчики) и 3 км (девочки). Преодоление подъёмов и препятствий. <i>Передвижение по пересеченной местности</i>	20.01	
52			21.01	
53	Преодоление контруклона.	Теория: Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Попеременный четырехшажный ход. Повороты на спуске. Коньковый ход. Преодоление контруклона. Повторное прохождение отрезков на скорость по 150 м 3-4 раза. <i>Передвижение в парах.</i>	25.01	
54			27.01	
55	Поворот на параллельных лыжах из упора	Переход от попеременных ходов на одновременные. Поворот параллельных лыжах из упора. Эстафета с этапами до 200 м. Прохождение дистанции до 3 км. Спуски и подъёмы. Торможение <i>Передвижение бесшажным ходом на одной лыже.</i>	28.01	
56			01.02	
57	Развитие	Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 3 км (мальчики) на результат. Подвижные игры: «Гонки с	03.02	

58	быстроты и выносливости.	выбыванием», «Гонка преследованием». «Транспортировка» (транспортируемый на лыжах в положении сидя).	04.02	
59	Развитие быстроты и выносливости.	Поворот на параллельных лыжах из упора.	08.02	
60		Преодоление контруклона. Спуски и подъёмы. Торможение Повторное прохождение отрезков на скорость по 200 м 2-3 раза. <i>Марш-бросок на лыжах (юноши – до 2,5 км).</i>	10.02	
61	Развитие быстроты и выносливости	К - попеременный четырехшажный ход. Преодоление контруклона.	11.02	
62		Передвижение по среднепересеченной местности до 5 км (девочки) и 6 км (мальчики). «Биатлон»	15.02	
63	Развитие быстроты и выносливости.	К - преодоление контруклона. Коньковый ход.	17.02	
64		Повторное прохождение отрезков на скорость по 150 м 4-5 раз. Прохождение дистанции 5 км (юноши).	18.02	
65	Развитие выносливости	Теория: Сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции	22.02	
66		К - Поворот на параллельных лыжах из упора. Катание с горки. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. К - Прохождение дистанции до 5 км (мальчики.)	24.02	
III четверть. Волейбол.				
Прикладные упражнения по волейболу		-Игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, на ковре). -Разновидности игры в волейбол, используемые в туристических походах и зонах отдыха. -Прыжок с высоты 80 см и подскок вверх. -Подача мяча на точность в стену. -Метание из-за головы набивного мяча на дальность и на точность. -Жонглирование мяча на месте.		
67	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).	25.02	
68		Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол. <i>Игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, на ковре).</i>	29.02	
69		ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	02.03	

70	Прием и передача мяча.	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. Учебная по правилам игра 6х6. <i>Подача мяча на точность в стену.</i>	03.03	
71		Теория: Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упр. с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Учебная по правилам игра 6х6. <i>Прыжок с высоты 80 см и подскок вверх</i>	07.03	
72			09.03	
73	Подача мяча.	Имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки, на точность попадания. Учебная по правилам игра 6х6. <i>Подача мяча на точность в стену.</i>	10.03	
74			14.03	
75	Нападающий удар.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 ш. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 4. Учебная по правилам игра 6х6. <i>Метание из-за головы набивного мяча на дальность и на точность</i>	16.03	
76			17.03	
77	Техника защитных действий.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная по правилам игра 6х6. <i>Жонглирование мяча на месте</i>	21.03	
78			04.04	
IV четверть. Баскетбол				

Прикладные упражнения по баскетболу		-Игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, асфальте). -Разновидности игры в баскетбол, используемые в туристических походах и зонах отдыха. -Ведение мяча на подъем и на спуск. -Ведение мяча с преодолением препятствий. -Метание из-за головы баскетбольного мяча на дальность и на точность. -Бросок мяча вверх стоя и ловля сидя.		
79	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3 и 5 секунд и 30 секунд. Учебная игра по правилам 5х5.	06.04	
80			07.04	
81	Штрафной бросок.	Теория: Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра по правилам 5х5. <i>Ведение мяча на подъем и на спуск.</i>	11.04	
82	Тактика игры	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра по правилам 5х5. <i>Ведение мяча с преодолением препятствий.</i>	13.04	
83	Техника защитных действий.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 х 3 игрока). Комплекс упражнений на дыхание. Учебная игра по правилам 5х5. <i>Метание из-за головы баскетбольного мяча на дальность и на точность.</i>	14.04	
84	Зонная система защиты.	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс упражнений на дыхание. Учебная игра по правилам 5х5. <i>Игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, асфальте).</i>	18.04	
IV четверть. Плавание.				

Прикладные упражнения по плаванию		-Плавание на боку. - Нырание в длину. -Спасение утопающего: подплывание и освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего. -Прыжок в воду способом «ногами вниз» с вышки – 3 м.		
85	Инструктаж самоконтроль	Инструктаж по плаванию, доврачебная помощь пострадавшему. Теория: Правила соревнований по плаванию и судейство. Самоконтроль при занятиях плаванием. Правила плавания в открытом водоёме.	20.04	
86	Техника плавание и поворотов	Теория: Планирование содержания и физической нагрузки во время индивидуальных оздоровительных занятий, их место в режиме дня и недели. Техника плавание кролем на груди и на спине. <i>Техника поворотов при плавании «кролем на груди».</i> Плавание до 50 – 100 м. <i>Плавание на боку.</i>	21.04	
87	Техника плавание и поворотов	Теория: Индивидуализированные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры ОРУ и специально подготовительные и подводящие упр. на суше. Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание 25 м – на результат. <i>Техника поворотов при плавании способом «брасс». Нырание в длину.</i>	25.04	
88	Техника плавание и поворотов	<i>Техника поворотов при плавании способом «кроль на спине».</i> Проплывание отрезков 25 – 100 м по 2 – 6 раз. Плавание умеренном и попеременном темпе до 400 м. <i>Прыжок в воду способом «ногами вниз» с вышки – 3 м.</i>	27.04	
89	Способы передвижения под водой	<i>Спасение утопающего: подплывание и освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего.</i>	28.04	
90	Техника старта с тумбочки	Техника стартов с тумбочки. Элементы и игра в водное поло – юноши. Плавание умеренном и попеременном темпе до 600 м. <i>Спасение утопающего: подплывание и освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего.</i>	02.05	
IV четверть. Легкая атлетика.				
Прикладные упражнения по легкой атлетике		-Туристическая ходьба. -Марш-бросок (мальчики – до 2,5 км, девочки – до 1,5 км). -Прыжки через естественные препятствия. -Спрыгивание (высота 100-150 см) с грузом 3-5 кг на точность приземления и сохранение равновесия. -Запрыгивание (высота 50-60 см) с грузом на плечах с короткого разбега (3-5 шагов). -Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.		

91	Развитие силовых и координационных способностей.	Инструктаж по л/а. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО (юноши). Бег 100 метров – на результат. <i>Спрыгивание (высота 100-150 см) с грузом 3-5 кг на точность приземления и сохранение равновесия.</i>	04.05	
92			05.05	
93	Прыжок в высоту с разбега.	Теория: Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа, приёмов массажа и релаксации. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега способом «перешагивание» Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО (юноши). Тестирование: – 6 минутный бег Туристическая ходьба.	09.05	
94	Прыжок в высоту с разбега.	Теория: Наблюдение за индивидуальным здоровьем (например, расчёт «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега способом «перешагивание» – на результат. Марш-бросок (мальчики – до 2,5 км).	11.05	
95	Развитие выносливости.	Теория: Наблюдение за индивидуальным здоровьем (например, по показателям пробы RWC/170). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках 100-200-400 м быстро - 100 медленно. <i>Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.</i> Бег 3000 м. юноши – на результат.	09.05	
96			11.05	
97	Развитие быстроты и ловкости	Национально-региональный компонент. Праздник «Сабантуй» (эстафеты). Знать традиции и правила проведения игр. Игры: борьба на поясах; бег в мешках; битьё горшков; ходьба на ходунках; перетягивание каната; распиловка дров; бой с мешком; бег с коромыслом; перетягивание палки; вытолкни за круг; лазанье; поднятие гири.	12.05	
98			16.05	
IV четверть. Футбол.				

Прикладные упражнения по футболу		-Игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, на ковре). -Разновидности игры в футбол, используемые в туристических походах и зонах отдыха. -Преодоление препятствий с футбольным мячом. -Жонглирование мяча на месте и в движении.		
99	Техника перемещений	Инструктаж по футболу. Правила игры. Передвижения (остановок, поворотов и стоек). Учебная игра по правилам игры футбол. Эстафета с мячом. Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО (юноши). <i>Игра по упрощенным правилам на различном грунте.</i>	18.05	
100	Техника ударов головой и ногой	Теория: Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Круговая тренировка. Учебная игра по правилам игры футбол. <i>Преодоление препятствий с футбольным мячом</i>	19.05	
101	Техника ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Бег до 10 мин. Учебная игра по правилам игры футбол. Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО (юноши). <i>Жонглирование мяча на месте и в движении</i>	23.05	
102	Техники приема и передачи м.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Бег с ускорением до 25 м. Учебная игра по правилам игры футбол. Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО (юноши). <i>Разновидности игры в футбол</i>	25.05	