

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 технико – 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.

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура для 10 класса разработана в соответствии с:

1. Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «СОШ № 16» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан.

2. Учебный план МБОУ «СОШ № 16» на 2017-2019 учебный год.

3. Положение о рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №16»

Чистопольского мунициппального района Республики Татарстан.

Цели изучения курса

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей обучаемых, укрепление их здоровья;
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значение в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

- Формирование у учащихся основ знаний в области физической культуры.
- Выработка у учащихся основных способов двигательной деятельности и формирование на этой основе жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
- Обеспечение оптимального развития двигательных способностей в зависимости от пола и возраста обучающихся.
- Содействие всестороннему физическому, развитию (формирование правильной осанки, развитие скелетной мускулатуры, оптимальное развитие жизненно важных систем организма).
- Достижение соответствующего физического состояния организма как основы физического здоровья учащихся.
- Овладение способами закаливания для достижения устойчивого состояния организма по отношению к изменяющимся факторам внешней среды.
- Формирование убеждения в необходимости постоянной заботы о своем физическом состоянии.
- Воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, стремления к самообразованию в области физической культуры.
- Формирование способности к восприятию и пониманию красоты движений и гармонии тела.
- Воспитание нравственно-этических и волевых качеств учащихся средствами физической культуры (сдержанность, толерантность, честность, коллективизм, трудолюбие, уверенность в своих силах, ответственность, выдержка, самообладание, настойчивость, решительность, смелость)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

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

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

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

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

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Планирование содержания и физической нагрузки во время индивидуальных оздоровительных занятий, их место в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (основные приёмы и последовательность их выполнения при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приёмов точечного массажа и релаксации.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Состоянием здоровья и работоспособностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой (в процессе уроков).

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие о физической, технической и психологической подготовке.

Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, её цели, задачи, и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью и прикладно-ориентированной направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации – девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90°.

Лазанье по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно – девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки

в полуприсед ;стилизированные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) – юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках. Гимнастическая перекладина (высокая) – юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Гимнастические брусья (параллельные) – юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. Гимнастические брусья (разной высоты) – девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° (вправо, влево) с опорой о жердь. **Легкая атлетика.** Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Прикладные упражнения для юношей (кросс по пересеченной местности с использованием разнообразных способов метания и переноской «пострадавшего» на спине).

Лыжная подготовка. Передвижение лыжными ходами (попеременным душажным; одновременным бесшажным; одновременным душажным). Переходы с попеременных ходов на одновременные ходы. Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Плавание. Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс. Прикладные способы плавания для юношей (плавание на боку; спасение утопающего. Специальные упражнения на суше.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Атлетические единоборства (юноши). Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховке при падении.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (в процессе уроков).

Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств по избранному виду спорта..

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен
знать/понимать:

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

уметь:

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для :
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Промежуточная аттестация в форме зачета и годовой оценки.

Учебно-методический комплект: Образовательная программа ориентирована на использование учебного пособия: «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5–9 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, 7 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 5-6-7 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.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				3	4	5	3	4	5
1	Скоростные	Бег 100 м, с	16	15,5	15,0	14,5	18,0	17,5	17,0
			17	15,0	14,5	14,2	17,8	17,0	16,5
2	Координационные	Челночный бег 4х9 м, с	16	10,3	10,0	9,6	11,0	10,8	10,4
			17	9,9	9,7	9,5	11,2	10,8	10,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	169	191	226	128	148	181
			17	183	200	227	133	148	175
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	25	22	20	23	20	18
			17	26	24	22	22	19	17
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	6	9	11	11	15	18
			17	6,0	9,0	15,0	10,0	13,0	17,0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) кол-во раз На низкой перекладине из виса лёжа (девочки) кол-во раз	16	12	16	22	4	9	15
			17	8	10	12	4	8	13

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации В.В. Путина от 24 марта 2014г. №172 с 1 сентября 2014г. в Российской Федерации вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)- программная и нормативная основа физического воспитания.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) в 10 классе соответствует IV СТУПЕНИ

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 - 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		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
	или на 3 км	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или 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 за 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание мяча весом спортивного снаряда 700 грамм юноши, 500 грамм девушки	27	32	38	13	17	21

8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)				19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км девушки, 5 км юноши по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция 10 метров (очки)	15	20	25	15	20	25
11.	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция 10 метров (очки)	18	25	30	18	25	30
12	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) испытаний	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов) которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО	6	7	8	6	7	8

ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Литература для учителя	Литература для ученика	Интернет-ресурсы
<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура. 5-7 классы, под редакцией В.И. Ляха, М., Просвещение, 2011 2. Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. - М., 2011. 3. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 2009. 4. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. - М., 2008. 5. Методика преподавания гимнастики в школе. - М, 2008. 6. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. - М., 2009. 7. Кузнецов. В. С, Колодницкий, Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2008. 8. Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. - М.,2007. 9. -Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. - М., 2008. 10. Журнал «Физическая культура в школе». стр.58 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура. 5-9 классы, под редакцией В.И. Ляха, М., Просвещение, 2011г. 	<p>1.Сайты: «Первое сентября», «Учительский портал», «Завуч – Инфо», 2.http://swim-video.ru/index/swimming-technique/uroki-plavaniya-uroki-plavaniya http://www.fizkultura.ru/node/214-уроки-плавания</p>

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Коли честв о часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	Базовая часть	62	
1.	<p>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек, оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.</p> <p>Олимпийские игры древности и современности достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.</p> <p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</p> <p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Правила соревнований по баскетболу.</p>	В процес се урока	<p>Знают историю возникновения и формирования физической культуры. Олимпийские игры древности.</p> <p>Выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов.</p> <p>Знают основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте.</p> <p>Умеют выполнять упражнения по функциональной направленности, отбирать их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки.</p>
2.	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирования телосложения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательных систем.</p> <p>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.</p> <p>Основы туристической подготовки.</p> <p>Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.</p>	В процес се урока	<p>Умеют применять самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p>Выполняют режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника.</p> <p>Понимают основные пункты собственного режима дня.</p> <p>Знают индивидуальный режим дня и учебной недели.</p> <p>Знают положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой.</p> <p>Понимают правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур.</p>

3.1.	<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p>Девочки: ОРУ с обручами, булавами, большим мячом, палками. наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.</p> <p>Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Судейство соревнований по гимнастике. Сгибание и разгибание рук. Подтягивание из виса лежа (девочки). Наклон вперед из положения сидя.</p> <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Судейство соревнований. Перетягивание каната, борьба на руках (армрестлинг)</p>	20	<p>Знают значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Понимают технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Понимают акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники. Умеют применять технику опорного прыжка и анализируют правильность её исполнения, характеризуют ошибки и способ их исправления. Знают технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники. Знают технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Понимают технику и выполняют гимнастическую комбинацию на бревне в условиях учебной деятельности.</p>
3.2.	<p>Легкая атлетика</p> <p>Спринтерский бег: Высокий старт. Бег с ускорением. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Бег 60 м. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега (ГТО). Бег 1.500м. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Метание теннисного</p>	24	<p>Знают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Знают вариативное выполнение беговых упражнений. Умеют применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают</p>

	<p>мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание мяча весом 150 гр. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п, в цель и на дальность (обеими руками). Спортивное ориентирование. Кроссовая подготовка. Кросс по пересеченной местности. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол , или стойку, дистанция 5 м. Туристический поход 5000 м. Судейство соревнований по легкой атлетике</p>		<p>режим физической нагрузки. Умеют выполнять технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно с исправлением типичных ошибок. Знают вариативное выполнение беговых, метательных и прыжковых упражнений. Умеют применять технику выполнения прыжковых и беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно. Умеют выполнять различные упражнения на развитие выносливости и скоростных способностей. Знают контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.</p>
3.3.	<p>Лыжная подготовка Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Бег на лыжах 1000 м, 2000 м. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Судейство соревнований</p>	18	<p>Знают технику одновременного одношажного хода, попеременного двухшажного хода; анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Знают технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м). Умеют применять технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход; анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Знают технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (1000 м - девочки и 2000 м - мальчики). Знают технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализируют правильность исполнения и выявляют грубые ошибки. Знают технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции. Знают технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов, анализируют правильность исполнения и выявляют грубые ошибки.</p>
3.4	<p>Вариативная часть</p>	40	
4.	<p>Спортивные игры Баскетбол: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в</p>		<p>Знают игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Знают правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Умеют применять технику передвижения в стойке баскетболиста и используют её в процессе игровой деятельности. Знают технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, используют её в процессе игровой деятельности. Умеют выполнять технику остановки двумя шагами и используют её в процессе игровой деятельности. Знают технику остановки</p>

<p>низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:5, 3:3</p> <p>Волейбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Бег с ускорениями, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Нижняя прямая подача мяча через сетку Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов), Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Судейство соревнований.</p> <p>Мини-футбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.</p>	<p>прыжком и используют её в процессе игровой деятельности. Знают технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрируют её в процессе игровой деятельности. Умеют применять ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Знают технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализируют правильность её выполнения. Знают ошибки и способы их исправления. Понимают технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности.</p> <p>Умеют применять игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполняют правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. Знают технику нижней боковой подачи, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Понимают технику и результативности нижней боковой подачи во время игровой деятельности. Знают технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализируют правильности их выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Знают технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности. Умеют взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника. Описывают технику прямой нижней подачи, анализируют правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Знают технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры).</p> <p>Знают игру в футбол как средство организации активного отдыха и досуга. Знают правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности. Умеют описать технику ведения мяча разными способами, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Умеют демонстрировать технику ведения мяча разными способами во время игровой деятельности. Знают особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности. Знают технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их</p>
--	--

			исправления. Знают технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности.
4.1	Итого		102

Календарно-тематическое планирование

№ урока (сквозная нумерация)	Раздел, тема	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	03.09	
2	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	1	05.09	
3	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	08.09	
4	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	10.09	
5	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1	12.09	
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	1	15.09	
7	Тестирование уровня физической подготовленности школьников по программе «Президентские состязания»	1	17.09	
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	1	19.09	
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	1	22.09	
10	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Разбег, отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Приземление в прыжках. Основы прыжков	1	24.09	
11	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	26.09	

12	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Т/Б.	1	29.09	
13	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Т/Б.	1	01.10	
14	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	03.10	
15	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	06.10	
16	Кросс по пересеченной местности. Развитие выносливости. Распределение сил по дистанции. Финиширование в беге на длинные дистанции.	1	08.10	
17	Бег в медленном темпе зачетную дистанцию. Развитие выносливости.	1	10.10	
18	Инструктаж по ТБ Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Развитие координационных способностей.	1	13.10	
19	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Развитие координационных способностей.	1	15.10	
20	Передвижения и остановки игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	17.10	
21	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	20.10	
22	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	22.10	
23	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координации движений	1	24.10	
24	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координации движений	1	27.10	
25	Расстановка игроков команды защиты. Т/Б в игре. Блокирование мяча. Подбор мяча после отскока от блока. Подстраховка игроков. Двусторонняя игра.	1	29.10	
26	Выход на ударную позицию. Нападающий удар, обманный удар. Скидывание мяча. Роль пасующего игрока. Двусторонняя игра.	1	31.10	

27	Учебная игра в баскетбол. Судейство и правила игры	1	07.11	
28	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине Угол в упоре. Повтор изученного размахивание изгибами и подтягиванием. Подъем разгибом. Оборот назад. Развитие силы.	1	10.11	
29	Подтягивание на перекладине Угол в упоре. Повтор размахивание изгибами и подтягиванием. Подъем разгибом. Оборот назад. Развитие силы.	1	12.11	
30	Подтягивание на перекладине Угол в упоре. Повтор размахивание изгибами и подтягиванием. Подъем разгибом. Оборот назад. Развитие силы.	1	14.11	
31	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие силы. Вскоч в упор прогнувшись, опускание в вис сидя, вис прогнувшись, переворот в упор. Соскок с поворотом	1	17.11	
32	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие силы. Вскоч в упор прогнувшись, опускание в вис сидя, вис прогнувшись, переворот в упор. Соскок с поворотом	1	19.11	
33	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие силы. Вскоч в упор прогнувшись, опускание в вис сидя, вис прогнувшись, переворот в упор. Соскок с поворотом	1	21.11	
34	Размахивание изгибами и подтягиванием. Подъем разгибом. Оборот назад. Спад дугой вперед махом назад соскок.	1	24.11	
35	Повороты в движении. Перестроение в движении «разведением и слиянием». ОРУ на гибкость. Ходьба по бревну-повороты -соскок прогнувшись. Кувырки, равновесие, мост. «Ласточка» - кувырок вперед-назад- стойка на лопатках-кувырок в полушпагат-мост	1	26.11	
36	Повороты в движении. Перестроение в движении «разведением и слиянием». ОРУ на гибкость. Ходьба по бревну-повороты -соскок прогнувшись. Кувырки, равновесие, мост. «Ласточка» - кувырок вперед-назад- стойка на лопатках-кувырок в полушпагат-мост	1	28.11	
37	Повороты в движении. Перестроение в движении «разведением и слиянием». ОРУ на гибкость. Ходьба по бревну-повороты -соскок прогнувшись. Кувырки, равновесие, мост. «Ласточка» - кувырок вперед-назад- стойка на лопатках-кувырок в полушпагат-мост	1	01.12	
38	Повороты в движении. Перестроение в движении «разведением и слиянием». ОРУ на гибкость. Ходьба по бревну-повороты -соскок прогнувшись. Кувырки, равновесие, мост. «Ласточка» - кувырок вперед-назад- стойка на лопатках-кувырок в полушпагат-мост	1	03.12	

39	Перестроение из одной шеренге в две и три, ору. Вис сидя, толчком одной махом другой-вис прогнувшись, оборот вперед в упор, сед углом рука в сторону, встать, равновесие, соскок махом назад	1	05.12	
40	Перестроение из одной шеренге в две и три, ору. Вис сидя, толчком одной махом другой-вис прогнувшись, оборот вперед в упор, сед углом рука в сторону, встать, равновесие, соскок махом назад	1	08.12	
41	Перестроение из одной шеренге в две и три, ору. Вис сидя, толчком одной махом другой-вис прогнувшись, оборот вперед в упор, сед углом рука в сторону, встать, равновесие, соскок махом назад	1	10.12	
42	ОРУ. Вис сидя, толчком одной махом другой-вис прогнувшись, оборот вперед в упор, сед углом рука в сторону, встать, равновесие, соскок махом назад	1	12.12	
43	Лазание в два и три приема. Техника исполнения. Лазание на выносливость. Прыжки через скакалку. Работа на снарядах по желанию, самостраховка. Развитие силы	1	15.12	
44	Лазание в два и три приема. Техника исполнения. Лазание на выносливость. Прыжки через скакалку. Работа на снарядах по желанию, самостраховка. Развитие силы	1	17.12	
45	ОРУ. Техника опорного прыжка через коня. Разбег, наскок, толчок, прыжок, приземление. Развитие быстроты	1	19.12	
46	ОРУ. Техника опорного прыжка через коня. . Разбег, наскок, толчок, прыжок, приземление	1	22.12	
47	ОРУ. Техника опорного прыжка через коня. Подтягивание на перекладине. Развитие быстроты	1	24.01	
48	ОРУ. Техника опорного прыжка через коня. Прием задолженностей. Развитие быстроты	1	09.01	
49	Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, температурный режим. Построение и переноска лыж до места занятий. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1000 м. Развитие выносливости	1	12.01	
50	Правила самостоятельного выполнения упражнений. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Построение и переноска лыж до места занятий. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1000 м, 2000м. Развитие выносливости.	1	14.01	
51	Значение занятий лыжным спортом. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Эстафеты на лыжах. Одновременный одношажный ход. Судейство соревнований. Прохождение дистанции 1000 м.	1	16.01	

52	Виды лыжного спорта. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Проведение комплекса ОРУ. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без лыжных палок. Судейство соревнований. Развитие выносливости	1	19.01	
53	Правильное применение лыжных мазей. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Проведение комплекса ОРУ. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местности. Торможение «плугом». Эстафета без лыжных палок. Судейство соревнований. Развитие выносливости	1	21.01	
54	Построение и переноска лыж до места занятий. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Безшажный ход. Одновременный- двушажный ход. Попеременный-двушажный ход. Прохождение дистанции 2000 м. Развития координации движений	1	23.01	
55	Требование к одежде и обуви занимающего лыжами. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, температурный режим. Торможение «плугом». Спуски с небольших склонов. Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости.	1	26.01	
56	Оказание первой помощи при обморожении. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, температурный режим. Торможение «плугом». Спуски с небольших склонов. Одновременный одношажный ход. Бег на лыжах 1000 м (ГТО). Развитие выносливости.	1	28.01	
57	Организация и проведение лыжных соревнований. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, температурный режим. Торможение «плугом». Спуски с небольших склонов. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2000 м. Развитие выносливости.	1	30.01	
58	Подготовка спортивного инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, температурный режим. Торможение «плугом». Спуски с небольших склонов. Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости.		02.02	
59	Понятие об особенностях дыхания, требования к температурному режиму. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Правила самостоятельного выполнения упражнений. Подъем «полуелочкой». Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1000 м. Развитие координации движений	1	04.02	
60	Значение занятий спортом и закаливание организма. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, температурный режим. Одновременный одношажный ход. Бег на лыжах 2000 м (ГТО). Развитие выносливости	1	06.02	
61	Правила снятия и одевания лыж в экстремальных условиях. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1,500 м. Развитие выносливости	1	09.02	
62	Значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Построение и переноска лыж до места занятий. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Требования к одежде и обуви. Одновременный- двушажный ход. Попеременный- двушажный ход. Прохождение дистанции 2000 м.	1	11.02	
63	Учить держать равновесие при спуске. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Поворот «упором» Спуски в средней стойке, Прохождение	1	13.02	

	дистанции 2000-2500 м. с совершенствованием пройденных ходов. Судейство соревнований. Развитие выносливости			
64	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Спуски в средней стойке. Подъем «елочкой» Прохождение дистанции 2000-2500 м. с совершенствованием пройденных ходов. Судейство соревнований. Развитие выносливости	1	16.02	
65	Значение занятием спортом для закаливания своего организма. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Подъем «елочкой». Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции 2000-2500 м. с совершенствованием пройденных ходов. Развитие выносливости	1	18.02	
66	Инструктаж и техника безопасности по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом, прыжком после ведения. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1	20.02	
67	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – дев. Развитие ловкости	1	23.02	
68	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра. Развитие ловкости	1	25.02	
69	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке, бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра. Развитие координации движения	1	27.02	
70	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из - под щита. Учебная игра. Развитие координации движения	1	02.03	
71	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра. Развитие быстроты	1	04.03	
72	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. Развитие быстроты	1	06.03	
73	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	1	09.03	

	Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. Судейство соревнований по баскетболу			
74	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. Развитие выносливости	1	11.03	
75	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль и ведение дневника по самоконтролю		13.03	
76	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	16.03	
77	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	18.03	
78	Инструктаж техника безопасности на уроках спортивные по волейболу. ОРУ в движении. Стойки и передвижения игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке - ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Эстафеты, игровые упражнения. Развитие быстроты	1	20.03	
79	История развития волейбола в России и (СССР). Стойки и передвижения игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке - ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Эстафеты, игровые упражнения. Развитие быстроты	1	01.04	
80	Перестроение из одной шеренги в три. Стойки и передвижения игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке - ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Эстафеты, игровые упражнения. Развитие быстроты	1	03.04	
81	Правила поведения на соревнованиях. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча, подача мяча в стену, подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из - за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра. Судейство соревнований. Развитие координации движений	1	06.04	
82	История развития волейбола. ОРУ в движении. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, с перемещением, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача с 7-9 м. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. И фа пионербол с элементами волейбола. Судейство соревнований. Развитие координации движений	1	08.04	

83	Специальные упражнения для развития прыгучести. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. Развитие быстроты	1	10.04	
84	Перестроение из одной шеренги в две. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача с 7-9 м. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. Судейство соревнований. Развитие быстроты	1	13.04	
85	Значение занятием волейболом для развития прыгучести. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой - партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 - 4 м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху - прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.	1	15.04	
86	Значение занятием волейболом для развития прыгучести. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой - партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3-4 м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху - прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.	1	17.04	
87	Размеры площадки для волейбола. ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача с 7-9 м. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. Развитие координации движений	1	20.04	
88	Развитие координации движений для укрепления здоровья. ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача с 7-9 м. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. Судейство соревнований. Развитие координации движений	1	22.04	
89	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером - учет. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Верхняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Судейство соревнований. Развитие координации движений	1	24.04	
90	Жесты судьи. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же но в парах - с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку - с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра. Развитие координации движений	1	27.04	
91	Размеры площадки, количество игроков. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	29.04	

92	Правила соревнований спортивной игры футбол. ОРУ. Ведение мяча правой и левой ногой. Учебная игра - футбол. Развитие координационных способностей	1	01.05	
93	Правила поведения во время игры футбол. ОРУ. Ведение мяча правой и левой ногой. Обведение стоек, удар по неподвижному мячу. Учебная игра. Развитие выносливости	1	04.05	
94	Правила соревнований и судейство спортивной игры в футбол. ОРУ. Техничко-тактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Развитие быстроты	1	06.05	
95	Цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков. ОРУ. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Техничко-тактические действия при организации защиты и нападения, судейство соревнований. Развитие быстроты	1	08.05	
96	Поведение игроков в защите и нападении. ОРУ. Техничко-тактические действия при организации защиты и нападения. Судейство соревнований Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, набиванием наложением стопы на мяч).	1	11.05	

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 6 ЧАСОВ

97	Инструктаж и техника безопасности на уроках легкой атлетики. Комплекс упражнений с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Развитие быстроты	1	13.05	
98	История развития легкой атлетики в России (СССР). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут (бег по Куперу) – на результат. Метание мяча. Судейство соревнований. Развитие выносливости	1	15.05	
99	Правила поведения на соревнованиях. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Метание мяча весом 150 гр. (ГТО). Развитие координации движений	1	18.05	
100	Легкая атлетика – королева спорта. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1.000 метров – на результат. Судейство соревнований. Развитие выносливости	1	20.05	
101	Техника безопасности во время похода. Туристический поход 5 км. С проверкой туристических навыков (ГТО).	1	22.05	
102	Правила подготовки мест для занятий. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Стрельба из пневматической винтовки (ГТО). Развитие выносливости	1	25.05	

Лист изменений в тематическом планировании для 11 класса

[illegible]

