

Пояснительная записка

Рабочая программа для 11 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. ФЗ - № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089)
3. Закон Республики Татарстан «Об Образовании» №68-ЗРТ от 22.07.2013. (в действующей редакции);
4. Учебный план МБОУ «Школа №88 Приволжского района г.Казани» РТ на 2016/17 учебный год.
5. Основная образовательная программа основного общего образования «Школа №88» Приволжского района г. Казани РТ на 2016/17 учебный год.
6. Годовой учебно-календарный график на 2016/17 учебный год
7. Авторская программа по физической культуре Лях В. И. Физическая культура. 1-11 классы //.- М.: Просвещение. 2012г
8. Учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях -М.: Просвещение. 2012г
9. Письмо МО РФ №ИК-1494/19 от 18.10.10 «О введении третьего часа ФК ».
10. Приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 г. №164.

Изучение физической культуры на ступени среднего общего образования направлено на достижение следующих целей и задач.

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 знаний 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).

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2	Спортивная игра волейбол	18			15	3
3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
4	Легкая атлетика	21	11			7
5	Лыжная подготовка	15			15	
6	Спортивная игра баскетбол	19	16	3		
7	Плавание	5				5
8	Спортивная игра футбол	9				9
	Итого	102	27	21	30	24

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 11 классе по четвертям

Содержание курса

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.

Комплексы упражнений адаптивной физической культуры

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; стилизованные 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 вися 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 двушажным; одновременным бесшажным; одновременным двушажным).

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 обеганием 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 обеганием 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.

Форма промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация для учащихся освоивших курс физической культуры 11-го класса проводится в виде сдачи нормативов.

Учебные нормативы по предмету физкультура. 11кл.

№ п\п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1.	Челночный бег 3X10 м, сек	7.2	7.5	8.1	8.4	8.2	9.6
2.	Бег 30 м, секунд	4,3	4,7	5,1	4.8	5,3	6.1
3.	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
4.	Бег 100 м, секунд	13,8	14,3	14.6	16,3	17,6	18,0
5.	Бег 2000 м, мин	7.50	8.50	9.20	9.50	11,20	11,50
6.	Бег 3000 м, мин	13.10	14.40	15.10			
7.	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	160
8.	Подтягивание на высокой перекладине	13	10	8	35	25	15
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре				16	10	9
10.	Наклоны вперед из положения стоя	13	8	6	16	9	7
11.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	40	30	40	30	20
12.	Бег на лыжах 3 км, мин				17.30	18.45	19.15
13.	Бег на лыжах 5 км, мин	23.40	25.00	25.40			
14.	Прыжки с разбега	440	380	360	360	320	310
15.	Стрельба	25	20	15	25	20	15
16.	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65
17.	Метание гранаты 700 и 500 гр.	38	32	27	21	17	13

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс

Общее количество часов на 2016 -2017 учебный год -102

Общее количество учебных часов на I четверть - 27

Знать: **Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни

Баскетбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Социально-психологические основы: Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

№ п/п	Тема урока	Виды деятельности учащихся	Требования к уроку	Форма и вид контроля	Дата		Примечания
					план	факт	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Бег на результат (30м).	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100м)	Текущий	04.09		
2	Эстафетный бег. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м), Эстафетный бег.. Специальные беговые упражнения. Беседа на тему: Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100м)	Текущий	05.09		

3	Низкий старт. Бег по дистанции Финиширование История олимпийских игр	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. История олимпийских игр. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100м)	Текущий	08.09		
4	Эстафетный бег. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100м)	Текущий	11.09		
5	Бег на результат (100м).	Бег на результат (100м). Кроссовый бег. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100м)	Ю: «5»- 13,1с.; «4»- 13,5 с.; «3» - 14,3 с. Д: «5»- 16,0с.; «4» - 17,0 с.; «3»- 17,5 с.	12.09		
6(1)	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	15.09		
7(2)	Оздоровительные системы физического воспитания.	Оздоровительные системы физического воспитания. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	18.09		
8(3)	Прыжок в длину на результат. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика	Прыжок в длину на результат. Спортивная ходьба. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, зато здоровьесберегающие технологии.	Ю:«5»-460см; «4»- 430см; «3»- 410 см Д: «5»-410см; «4»- 380см; «3» - 360 см	19.09		
9(1)	Метание гранаты из разных положений. Нормативы ГТО	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Выполнение нормативов ГТО	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий	22.09		

10(2)	Метание гранаты на дальность с разбега. Методы релаксации и самомассажа,	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Методы релаксации и самомассажа,. Правила соревнований по метанию	<i>Уметь:</i> применять методы релаксации и приема самомассажа	Текущий	25.09		
11(3)	Метание гранаты на дальность с разбега на результат.	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Ю:«5»-36 м;«4» - 32 м; «3» -28м Д: «5»-23 м; «4» - 19м;	26.09		
12(1)	Ведение мяча с сопротивлением.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	29.09		
13(2)	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.				02.10		
14(3)	Бросок в прыжке со средней дистанции. Применение банных процедур.	Применение банных процедур. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3x1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> применять знания о банных процедурах	Текущий	03.10		
15(4)	Быстрый прорыв (2 x 1). (3x1). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	<i>Уметь :</i> правильно применять тактические действия в баскетболе.	Текущий	06.10		
16(5)	Нападение против зонной защиты (2x1x2).	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	09.10		

17(6)	Нападение против зонной защиты (1x3 x 1). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе Нападение против зонной защиты (1x3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	10.10		
18(7)	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением			Текущий	13.10		
19(8)	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение - ,передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	16.10		
20(9)	Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра.		<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	17.10		
21(10)	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	20.10		
22(11)	Нападение против зонной защиты (2 x 3).	Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	23.10		
23(12)	Нападение против личной защиты. групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.	Групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	24.10		

24(13)	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	27.10		
25(14)	Бросок полукрюком в движении.	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	30.10		
26(15)	Индивидуальные действия в защите.			Текущий	31.10		
27(16)	Нападение через центрального. Учебная игра.			Текущий	10.11		

Тематическое планирование на II четверть

Общее количество учебных часов на II четверть –21

Знать:

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно –исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности учащегося	Требования к уровню по-ки учащегося	Вид контроля	Дата проведения		Примечание
					план		
1	2	3	4	5	6	7	8

28(1)	Индивидуальные действия в защите.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	13.11		
29(2)	Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра.	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>).			14.11		
30(3)	Оценка техники выполнения ведения мяча.	Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств			Оценка техники выполнения ведения мяча	17.11	

31(1)	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Ю: Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Д: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	20.11		
32(2)	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях	Беседа на тему: Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях Ю: Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Д: Толчком двух ног вис углом. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на акробатические комбинации	Текущий	21.11		

33(3)	Составление акробатической комбинации	Акробатические упражнения и комбинации – девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, пережат 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 полушагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.	<i>Уметь:</i> выполнять элементы акробатики	Текущий	24.11		
34(4)	Ю: Подъем разгибом. Д: Равновесие на верхней жерди.	Повороты в движении. Упражнения ритмической гимнастики. Ю: Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Д: Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	27.11		
35(5)	Лазание по канату в два приема на скорость. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры	Текущий		28.11			
36(6)	Повороты в движении.	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Ю: Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Д: Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	01.12		

1	2	3	4	5	6	7	
---	---	---	---	---	---	---	--

37(7)	Гимнастическая комбинация на перекладине. Аэробика	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. Элементы аэробики. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; и элементы аэробики	Текущий	04.12		
38(8)	Подтягивания на перекладине.	Ю .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 силы. Д Элементы ритмической гимнастики.	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; элементы ритмической гимнастики	Текущий	05.12		
39(9)	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату.	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 силы. Д Элементы ритмической гимнастики.		Ю: «5» -12 р.; «4»- 10р.; «3» - 7 р.	08.12		
40(10)	Лазание по канату на время. Аэробика	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Лазание по канату	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Лазание (6м): «5»-10с.; «4»- 11с.; «3»-12с. Д: Оценка техники	11.12		
41(1)	Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове.(ю.) Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.(дев.)	Ю: ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Прыжок через коня. Д: Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	12.12		
42(2)	Опорные прыжки – девушки и юноши. Гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные	Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90°.		Текущий	15.12		

43(4)	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной	Ю: ОРУ с гантелями. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 упражнений ритмической гимнастики	Текущий	18.12		
44(5)	Поворот боком. Прыжок в глубину(юн). Стоя на коленях, наклон назад.(дев)			Текущий			
45(6)	Прыжок через коня(юн) Опорный прыжок через козла (дев).	Ю: ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Прыжок через коня. Д: Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок через козла. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня, козла.	Текущий	22.12		
46(7)	Комбинация из разученных элементов. Атлетическая гимнастика – Ю, Акробатика –Д.	Атлетическая гимнастика: Ю 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;	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, и (Ю) - ОРУ с гантелями	Текущий	25.12		
47(8)	Прыжок через коня (юн). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.(дев).	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Прыжок через коня. Д: Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ со скакалкой. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня, козла.	Текущий	26.12		
48(9)	Итоговый урок по гимнастике. Зачет по комбинации из разученных элементов.	Комбинация: Ю: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину.. Д: Комбинация из разученных элементов ОРУ со скакалкой.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов	Текущий			

Общее количество учебных часов на III четверть – 30

Знать:

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

21- № п/п	Тема урока	Виды деятельности учащегося	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Льта проведения		Примечание
					план	факт	
49(1)	Попеременный двухшажный ход	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Основы закаливания организма. Попеременный двухшажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: Передвигаться на лыжах	Текущий			
50(2)	Одновременный двухшажный	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: Передвигаться на лыжах	Текущий			
51(3)	Переход с одного хода на другой	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.	Уметь: Передвигаться на лыжах	Текущий			
52(4)	Одновременный одношажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Техника одновременного одношажного хода			
53(5)	Одновременный безшажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Одновременный безшажный ход			
54(6)	Преодоление контр уклонов	Повторить технику спусков и подъемовс поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий			

55(7)	Попеременный четырехшажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий			
56(8)	Прохождение дистанции 2 -3 км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий			
57(9)	Попеременный четырехшажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Техника торможения «плугом»			
58(10)	Преодоление контр уклонов	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий			
59(11)	Спуски и подъемы	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы Прохождение 4км	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Спуски			
60(12)	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий			
61(13)	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий			
62(14)	Прохождение дистанции 5км. в среднем темпе	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий			
63(15)	Прохождение дистанции 5км.			Контроль прохождения дистанции 5км			

64(1)	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			
65(2)	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча						
66(3)	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			
67(4)	Стойки и передвижения игроков. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе						
68(5)	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			
69(6)	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			
70(7)	Индивидуальное и групповое блокирование.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			
71(8)	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			
72(9)	Прямой и групповое блокирование.			Текущий			

79(1)	Техника выполнения подачи мяча.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения подачи мяча			
80(2)	Техника выполнения нападающего удара	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения нападающего удара			
81(3)	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в	Текущий			

82(1)	Правило поведения на открытых водоемах. Виды плавания.	Инструктаж по технике безопасности : перед началом занятий, во время занятий, после окончания занятий. Специальные подготовительные, общеразвивающие упражнения на суше. Парные упражнения.	Уметь: выполнять упражнения пловца на суше.	Текущий			
83(2)	Прикладные способы плавания для юношей (плавание на боку; спасение утопающего).	Специальные подводящие упражнения на суше. . Элементы водного поло. Прикладные способы плавания для юношей (плавание на боку; спасение утопающего).	Уметь: спасать утопающего.	Текущий			
84(3)	Первая помощь в воде. Комплексное плавание: виды. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке	Специальные подводящие упражнения на суше. Первая помощь в воде. Комплексное плавание: виды.. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке .	Уметь: оказать первую помощь в воде.	Текущий			
85(4)	Атлетические единоборства (юноши). Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Национальная борьба. Элементы национальной борьбы. Татарские народные игры.	Уметь: применять элементы защиты	Текущий			
86(5)	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта	Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении. Игры народов мира.	Уметь: Применять страховку и само страховку в борьбе.	Текущий			

Футбол

87(1)	ТБ во время футбола и мини-футбола. Удары по мячу	Техника безопасности при игре в футбол. Удары по мячу. Остановки мяча. Игра в футбол.	Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технико - тактические действия в игре	Текущий			
-------	---	---	---	---------	--	--	--

88(2)	Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий	Ведение мяча. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча подкатом. Игра в футбол. Беседа на тему: Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий футболиста	Уметь: наблюдать за динамикой развития ФП футболиста	Текущий			
89(3)	Финты. Судейство соревнований по футболу	Отбор мяч подкатом. Финты. Финт уходом. Эстафеты с элементами футбола. Судейство соревнований	Уметь : проводить судейство во время футбола.	Оценка техники отбора мяча подкатом			
90(4)	Зонная система защиты. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе	Отбор мяча подкатом. Финт уходом. Финт ударом. Зонная система защиты. Игра в футбол.	Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технико - тактические действия в игре	Текущий			
91(5)	Персональная система защиты	Финт ударом. Финт остановкой. Зонная система защиты. Персональная система защиты. Круговая тренировка.	Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технико - тактические действия в игре	Текущий			
92(6)	Смешанная система защиты	Финты. Персональная система. Смешанная система защиты. Игра в мини-футбол	Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технико - тактические действия в игре	Оценка тактики персональной защиты			
93(7)	Тактика нападения. Передвижение различными способами.	Системы защиты. Тактические действия в нападении. Игра в футбол. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технико - тактические действия в игре	Текущий			
94(8)	Контроль режимов физической нагрузки	Системы защиты. Тактические действия в нападении. Выбивание, отбор, перехват. Игра в мини-футбол. Беседа на тему: контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Выбивание.	Уметь: контролировать физическую нагрузку.	Текущий			
95(9)	Отбор, перехват мяча. Игра в мини-футбол	Тактические действия в нападении и защите. Выбивание, отбор, перехват. Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технико - тактические действия в игре	Оценка тактики действий в нападении и защите			

96(1)	Спринтерский бег. Тестирование физических качеств	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)				
97(2)	Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м).. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь: различать виды бега	Текущий			
98(4)	Бег 100 м на результат. Выполнение нормативов ГТО	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Нормативы ГТО. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Ю: «5»- 13,1с.; «4»- 13,5с.; «3»- 14,3 с. Д: «5»- 13,5 с.; «4»- 14,0с.; «3»- 14,3 с.			
99(5)	Метание мяча. Метание гранаты из различных положений.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Основы туристской подготовки. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий			
100(7)	Полосы препятствий. Метание гранаты на дальность	Метание гранаты на дальность. Полосы препятствий Судейство соревнований по метанию .	Уметь: метать гранату на дальность и преодолевать полосу препятствий.	Ю: «5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м Д: «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м			

101(8)	Прыжок в высоту с 1 1-13 шагов разбега. Кроссовая подготовка	Прыжок в высоту с 1 1-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие выносливости. Кросс. Прикладные упражнения для юношей (кросс по пересеченной местности с использованием разнообразных способов метания и переноской «пострадавшего» на спине)	<i>Уметь:</i> выполнять прикладные упражнения и бегать кросс	Текущий			
102(9)	Прыжок в высоту с 1 1-13 шагов разбега. Итоговое занятие. Сдача нормативов ГТО..	Прыжок в высоту с 1 1-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача нормативов ГТО	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 1 1-13 беговых шагов	Текущий			

ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ Интернет-ресурсы:

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009. 1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов Физическая культура 5 – 6 – 7 классы,

Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010. 2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

1. http://www.edu.ru/index.php?page_id=6 Федеральный портал Российское образование

2. edu - "Российское образование" Федеральный портал

3. edu.ru - ресурсы портала для общего образования

4. school.edu - "Российский общеобразовательный портал"

5. ege.edu - "Портал информационной поддержки Единого Государственного экзамена"

6. fero - "Федеральный Интернет-экзамен в сфере профессионального образования"

7. allbest - "Союз образовательных сайтов"

8. [fipi](#) ФИПИ - федеральный институт педагогических измерений
9. [ed.gov](#) - "Федеральное агентство по образованию РФ".
10. [obrnadzor.gov](#) - "Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки"
11. [mon.gov](#) - Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации
12. [rost.ru/projects](#) - Национальный проект "Образование".
13. [window.edu.ru](#) - Единое окно доступа к образовательным ресурсам ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В МБОУ «СОШ № 1 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ МАКСИМОВА Н.М.»
14. http://www.edu.ru/index.php?page_id=6 Федеральный портал Российское образование
15. [edu](#) - "Российское образование" Федеральный портал
16. [edu.ru](#) - ресурсы портала для общего образования
17. [school.edu](#) - "Российский общеобразовательный портал"
18. [ege.edu](#) - "Портал информационной поддержки Единого Государственного экзамена"
19. [fero](#) - "Федеральный Интернет-экзамен в сфере профессионального образования"
20. [allbest](#) - "Союз образовательных сайтов"