

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №266
Закрытого административно-территориального образования
Александровск Мурманской области»

«Рассмотрено»
Учебно-методическим
объединением учителей
протокол № 1
от «29» 08 2020 г.
Руководитель УМО
Ешина В.А.

«Согласовано и одобрено»
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» 08 2020г.



Рабочая программа по предмету
Физическая культура
(учебный предмет)
общеобразовательный
(уровень)
11 - А, 11-В
(класс)
2020/2019 учебный год
(сроки реализации)

Разработчик:
Васильев В.В.
(ФИО)

учитель физической культуры

(должность)

г. Снежногорск
2020 год

Пояснительная записка

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 302 «Об утверждении Государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении положения «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

5. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

6. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».

7. Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578);

8. Методическое письмо о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Мурманской области в 2020/2021 учебном году

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 10-11 классах на изучение предмета «Физическая культура» отводится - 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль: Спортивные игры

Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты техники приема и передачи мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночные и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам

Баскетбол.

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением

защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.

Модуль: Гимнастика.

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Модуль: Легкая атлетика

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона: пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенном к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

Модуль: Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего образования

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).

Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным.

Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.

Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах. Данные упражнения применяются в зависимости от задач поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ)

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Развитие игровых видов спорта (волейбола и баскетбола) в России. Значение и место волейбола и баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по волейболу и по баскетболу: чемпионаты и Кубки России.</p> <p>Волейбол и баскетбол - современное развитие видов спорта. Российские волейбольные и баскетбольные объединения, знаменитые российские команды, тренеры, игроки.</p>	<p>Знать о развитии игровых видов спорта. Понимать значение и место волейбола и баскетбола в системе физического воспитания.</p> <p>Иметь представление, анализировать современное состояние игровых видов спорта и прогнозировать пути их развития.</p> <p>Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения и собственную позицию на современные волейбольные и баскетбольные объединения, знаменитые российские команды.</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Физическая культура и здоровый образ жизни</p>	<p>Знать и понимать о значении физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.</p>
<i>Физическая культура человека</i>	
<p>Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.</p>	<p>Знать, называть и понимать основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. На основе знаний анализировать собственные результаты по совершенствованию техники движений в избранном виде спорта.</p>
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
<p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Уметь подбирать комплексы упражнений по коррекции осанки для различных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий.</p>
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>Знать и применять в повседневной жизни основные способы самоконтроля за функциональным состоянием организма, за физической нагрузкой во время занятий, уметь её анализировать и корректировать.</p>

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Упражнения общей физической подготовки.

Знать и применять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности.
Знать и понимать значение общей физической подготовки на физическое развитие и общее воздействие на организм человека

Спортивно-оздоровительная деятельность

Раздел «Волейбол»

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения

Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивать технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдать правила безопасности.

Варианты техники приема и передачи мяча

Составлять комбинации их основных элементов техники приема и передачи мяча; оценивать технику их выполнения; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдать правила безопасности.

Варианты подачи мяча

Составлять комбинации их основных элементов техники подачи мяча; оценивать технику подачи мяча; оценивать технику ее выполнения; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдать правила безопасности.

Варианты нападающего удара через сетку

Составлять комбинации их основных элементов техники нападающего удара; оценивать технику его выполнения; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного

<p>Варианты блокирования нападающих ударов (одиночные и вдвоем), страховка</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите</p> <p>Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам</p>	<p>обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдать правила безопасности.</p> <p>Составлять комбинации их основных элементов техники защитных действий; оценивать технику их выполнения; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий; соблюдать правила безопасности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных взаимодействий, менять ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к соперникам и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру как средство активного отдыха.</p>
<p>Раздел «Баскетбол»</p>	
<p>Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специальной координации и игровой ловкости. Упражнения с отягощениями и без них.</p>	<p>Знать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в баскетбол</p>
<p>Техническая подготовка. Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты. Перемещения приставными и скрестными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и</p>	<p>Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Демонстрировать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе</p>

<p>защитника. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Ведение мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p>	<p>игровой деятельности. Демонстрировать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.</p>
<p>Тактическая подготовка. Нападение. Выход для получения и отвлечения мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение. Нападение быстрым прорывом (1:0, 2:1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков. Защита. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2, 3:3) на одну корзину.</p>	<p>Знать, понимать и уметь выполнять тактические действия</p> <p>Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах)</p>
<p>Игровая подготовка. Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра в большинстве, игра в меньшинстве. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.</p>	<p>Уметь выполнять игровые и эстафетные задания. Уметь сохранять позитивный эмоциональный фон.</p> <p>Использовать игры и эстафеты в досуговое время.</p>

<p>Раздел «Гимнастика»</p>	
<p>Общая и специальная физическая подготовка. Общефизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации</p>	<p>Знать и выполнять общефизические упражнения. Выполнять упражнения для развития силы с использованием сопротивления веса собственного тела и</p>

<p>движений, сохранение правильной осанки, пр.</p> <p>Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.</p> <p>Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног.</p> <p>Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него.</p>	<p>различного спортивного оборудования с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья.</p> <p>Уметь самостоятельно составлять и реализовывать индивидуальный план занятий физическими упражнениями с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья.</p> <p>Знать и выполнять упражнения для кистей рук и стоп ног. Владеть ранее изученными и осваивать новые различные комплексы физических упражнений для развития общей физической подготовленности и отдельных частей тела.</p> <p>Уметь применять на практике знания о действии на различные части тела физических упражнений с использованием веса собственного тела и различного спортивного оборудования.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p>Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перевороты; - акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов(девушки), пр. 	<p>Выполнять различные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, равновесия. Организовывать и самостоятельно проводить занятия, содержание которых составлено из изученных ранее гимнастических упражнений и упражнений с элементами акробатики. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Проявлять качества силы, выносливости, упорства при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Уметь контролировать координацию своих движений. Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>
<p>Гимнастика с упражнениями прикладного характера.</p> <p>Упражнения на спортивных снарядах.</p> <p>Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину).</p> <p>Девушки: прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину).</p> <p>Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине.</p>	<p>Уметь технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки.</p> <p>Демонстрировать динамику развития физических качеств.</p> <p>Уметь технически правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине.</p> <p>Соблюдать технику безопасности на занятиях гимнастикой</p>

<p>Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.</p> <p><i>Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.</i></p> <p><i>Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад.</i></p> <p>Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.</p>	<p>Понимать значимость прикладного значения гимнастических упражнений.</p> <p>Мотивированность к занятиям гимнастикой.</p>
---	--

МОДУЛЬ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Современная спортивная классификация. Перспективы развития современных видов спорта.</p> <p>Олимпийское движение в современном мире.</p> <p>Характеристика видов спорта входящих в программу зимних и летних олимпийских игр.</p> <p>Выдающиеся достижения российских спортсменов</p> <p>Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня.</p>	<p>Знать и понимать аспекты развития современного спорта, спортивную классификацию</p> <p>Раскрывать и характеризовать олимпийское движение, зимние и летние олимпийские виды спорта, достижения российских спортсменов.</p> <p>Объяснять значение и роль ВФСК «ГТО» для страны.</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<p>Основные принципы теории и методики физического воспитания.</p> <p>Социальная направленность и формы организации занятий физической культурой. Взаимосвязь физической культуры и предметов гуманитарного, естественно-научного и физико-математического циклов.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Знать и характеризовать основные принципы и методы физического воспитания; влияние на современное общество и людей. Раскрывать основные понятия физического воспитания.</p> <p>Объяснять взаимосвязь физической культуры с другими предметами и уметь применять имеющиеся знания и навыки на практике. Определять основные направления развития физической культуры в современном обществе и ее влияние на людей.</p>
<i>Физическая культура человека</i>	

<p>Подбор упражнений и заданий для развития физических качеств. Оценка эффективности самостоятельных занятий. Особенности индивидуальной подготовки к участию в спортивно-оздоровительных и физкультурных мероприятиях. Влияние образа жизни на состояние здоровья и физическое развитие. Связь между физическим развитием человека и занятий физической культурой. Физическая культура и подготовка к будущей профессии. Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Физическая подготовка и её влияние на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике. Организация и участие в судействе спортивно-массовых мероприятий легкоатлетической направленности. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой.</p>	<p>Знать, понимать и объяснять положительное влияние физической культуры на здоровье, развитие физических качеств, формирование положительных качеств личности. Уметь планировать и проводить самостоятельные занятия по физической культуре; готовиться к спортивным мероприятиям; к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Уметь составлять комплексы для самостоятельных занятий; организовывать и проводить спортивно-массовые мероприятия. Планировать и уметь самостоятельно проводить занятия по подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО»</p>
<p>Раздел 2. Способы двигательной деятельности</p>	
<p><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></p>	
<p>Подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов. Самостоятельные занятия по развитию двигательных умений и навыков и воспитанию физических качеств. Самоконтроль и наблюдение за своим физическим развитием. Самостоятельное выполнение упражнений на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с сопротивлением партнёра; перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.) Организация досуга средствами физической культуры и спорта.</p>	<p>Уметь использовать приобретённые умения и навыки в повседневной жизни, соревновательной деятельности, составлять индивидуальный план занятий физической культурой и спортом, измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями и определять частоту сердечных сокращений (пальпаторно). Знать и применять упражнения и двигательные действия оздоровительной направленности и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку с учётом своих индивидуальных особенностей развития и функционального состояния.</p>
<p><i>Оценка эффективности занятий</i></p>	
<p>Определение уровня владения знаниями, умениями, навыками и способами их применение на практике. Самоопределение уровня физической</p>	<p>Понимать технические составляющие двигательного действия, его назначение. Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной и</p>

подготовленности.	физической подготовленности. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности.
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
<p>Общая физическая подготовка. Строевые упражнения, повороты, построения и перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки, в парах на различные группы мышц. Специальные упражнения и задания на укрепление мышц спины, брюшного пресса, опорно-двигательного аппарата. Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений</p>	<p><i>Знать и понимать</i> основные правила развития физических качеств. <i>Уметь</i> подбирать и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений различной направленности. <i>Определять</i> величину нагрузки, учитывая индивидуальные особенности и состояние здоровья. <i>Включать</i> упражнения и задания на укрепление и развитие различных групп мышц и вестибулярного аппарата в различные формы занятий физической культурой.</p>
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
<p><i>Специальная физическая подготовка.</i> Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники постановки стопы при беге на различные дистанции. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона. Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование). Совершенствование техники эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки: вбегание и выбегание из «коридора»). Отработка эстафетного взаимодействия (в парах, тройках, четвёрках). Совершенствование техники барьерного бега (на время). Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений; упражнений для метания. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на</p>	<p>Понимать, описывать, и демонстрировать технику различных видов легкой атлетики. Применять полученные знания, умения и навыки при совершенствовании бега на разные дистанции, различных прыжках и метаниях.</p> <p>Уметь взаимодействовать в парах, малых группах, командах.</p> <p>Иметь способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности</p> <p>Находить и применять самые эффективные приёмы действий, тактически мыслить.</p>

результат); прыжка в высоту с разбега; метания снаряда (на результат).	
<i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i>	
Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков. Игры-задания с использованием: баскетбола, футбол и гандбола.	Применять игровые навыки в организации физкультурно-спортивной и досуговой деятельности. Уметь организовывать и планировать сотрудничество с учителем и сверстниками. Уметь коммуницировать в процессе групповой работы.

МОДУЛЬ 4 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.	Знать об истории развития лыжного спорта. Уметь презентовать знания о Российских лыжниках на Олимпийских играх аудитории
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Понятия техники лыжного спорта. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов.	Знать и уметь представить аудитории информацию о классификации классических и коньковых лыжных ходов. Иметь представление о фазовом составе, структуре и типичных ошибках лыжных ходов.
<i>Физическая культура человека</i>	
Здоровье и здоровый образ жизни. Гигиенические требования занятий и отдыха, режим питания. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий лыжным спортом. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при обморожениях.	Знать теоретические сведения о здоровье. Выполнять необходимые правила здорового образа жизни в повседневной жизни. Знать и выполнять требования безопасности на занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах и обморожении.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к	Уметь планировать и анализировать выполнение самостоятельных занятий по

сдаче норм и требований комплекса ВФСК «ГТО». Самостоятельное проведение физкультурно – оздоровительных мероприятий для обучающихся младшего возраста.	подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО» по лыжной подготовке. Уметь подбирать комплексы упражнений для обучающихся младших классов для проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Дневник самоконтроля.	Знать и применять объективные и субъективные показатели самоконтроля, в том числе физического развития и физической подготовленности. Анализировать основные показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
Строевые упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	Умение выполнять организационные команды и комплексы общеразвивающих упражнений. Знать, классифицировать и применять физические упражнения по преимущественному воздействию их на физические качества человека
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
<i>Специальная подготовка.</i> Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений (имитация отдельных элементов и техники передвижения на лыжах по частям и целиком на месте и в движении) и с приспособлениями (лыжные палки, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц, ног и плечевого пояса.	Знать терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм.
Техническая подготовка. Совершенствование элементов классических ходов: попеременный двушажный ход, попеременный четырёхшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход).	Знать и уметь выполнять технику передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

<p>Совершенствование комбинированного хода: переход с попеременного хода на одновременный; переход с одновременного хода на попеременный.</p> <p>Обучение коньковым ходам: полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками; одновременный одношажный коньковый ход; попеременный двухшажный коньковый ход. Спуски, подъемы, торможения.</p>	<p>Знать и характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы классических и коньковых ходов.</p> <p>Уметь выполнять в различных сочетаниях виды лыжных ходов, преодоление спуска, виды торможений, повороты и способы подъемов на лыжах.</p>
<p>Бег на лыжах различными способами передвижения, эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания.</p>	<p>Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой</p>

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся

по модулю № 1 «Спортивные игры»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Волейбол»:

1. Передача мяча в парах.
2. Передача мяча в тройках.
3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).
4. Подача мяча.

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Ведение мяча со сменой направления (мин, с).
2. Броски с точек (с 4 точек по 5 бросков) (кол-во попаданий).
3. Бросок мяча в движении после ведения.
4. Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и

поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 2 «Лёгкая атлетика»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельный подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов.

Самостоятельно выполнять упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с сопротивлением партнёра; перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Легкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м. кол-во попаданий).
4. Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 3 «Лыжная подготовка»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000, 2000 метров (мин.).
2. Спуск со склонов (баллы).
3. Преодоление подъёмов (баллы).
4. Комплексная эстафета (мин.).

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

**Календарно-тематический план
11-А класс**

№ п/п	Тема урока	Дата
Лёгкая атлетика		
1	Низкий старт (до 40). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	3.09
2	Низкий старт (до 40). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	4.09
3	Низкий старт (до 40). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	10.09
4	Низкий старт (до 40). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	7.09
5	Бег на результат(100м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	11.09
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	17.09
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	14.09
8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	18.09
9	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	21.09
10	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды	24.09
11	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	25.09
Кроссовая подготовка		
12	Бег(20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Игра «Русская лапта». Развитие выносливости.	28.09
13	Бег(22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Игра «Русская лапта». Развитие выносливости.	1.10
14	Бег (3000м) юноши, (2000 метров) девушки на результат. Развитие выносливости.	5.10
Гимнастика		
15	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис	6.10

	прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Инструктаж по ТБ.	
16	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь.	8.10
17	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с набивными мячами. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. Толчком двух ног вис углом.	12.10
18	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с набивными мячами. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. Толчком двух ног вис углом.	13.10
19	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с набивными мячами. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. Толчком двух ног вис углом.	15.10
20	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с набивными мячами. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. Толчком двух ног вис углом.	19.10
21	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с набивными мячами. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. Равновесие на верхней жерди.	20.10
22	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с набивными мячами. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. Равновесие на верхней жерди.	22.10
23	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приёма и без помощи ног. Развитие силы. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приёма.	27.10
24	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приёма и без помощи ног. Развитие силы. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приёма.	28.10
25	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте.	29.10
26	ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами.	16.11
27	ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с	17.11

	помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами.	
28	ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами.	19.11
29	ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях наклон назад. ОРУ со скакалками.	23.11
30	ОРУ с гантелями. Развитие скоростно-силовых качеств. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с обручами. Опорный прыжок через козла.	24.11
31	Развитие скоростно-силовых качеств. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с обручами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.	26.11
32	Развитие скоростно-силовых качеств. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с обручами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.	30.11
33	Развитие скоростно-силовых качеств. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с обручами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.	01.12
34	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с обручами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.	03.12
35	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с обручами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.	07.12
Спортивные игры (баскетбол)		
36	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 X 1). Развитие	08.12

	скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности.	
37	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 X 1). Развитие скоростных качеств.	10. 12
38	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 X 2). Развитие скоростных качеств.	14. 12
39	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 X 2). Развитие скоростных качеств.	15. 12
40	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 X 3). Развитие скоростных качеств.	17. 12
41	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 X 3). Развитие скоростных качеств.	21. 12
42	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 X 3). Развитие скоростных качеств.	22. 12
43	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 X 3). Развитие скоростных качеств.	24. 12
44	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 X 3). Развитие скоростных качеств.	28. 12
Лыжная подготовка		
45	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Подвижные игры. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	
46	Совершенствование техники перехода с одновременного на попеременные ходы. Прохождение дистанции 2000 м девушки, 3000 м. юноши. Эстафеты.	
47	Совершенствование преодоление подъемов и препятствий. Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 5000 м девушки, 6000 м. юноши. Подвижные игры.	
48	Совершенствование преодоление подъемов и препятствий. Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 5000 м девушки, 6000 м. юноши. Подвижные игры.	
49	Лыжная гонка дистанции 5000 м девушки, 6000 м. юноши. Подвижные игры.	

50	Совершенствование техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Совершенствование лыжных ходов. Эстафеты	
51	Совершенствование техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Совершенствование лыжных ходов. Эстафеты.	
52	Лыжная гонка дистанции 5000 м девушки, 6000 м. юноши. Подвижные игры.	
53	Совершенствование лыжных ходов. Лыжные гонки. Эстафеты.	
54	Совершенствование лыжных ходов. Лыжные гонки. Эстафеты.	
55	Лыжная гонка дистанции 6000 м девушки, 8000 м. юноши. Подвижные игры.	
56	Совершенствование лыжных ходов. Лыжные гонки. Эстафеты.	
57	Совершенствование лыжных ходов. Лыжные гонки. Эстафеты.	
58	Лыжная гонка дистанции 6000 м девушки, 8000 м. юноши. Подвижные игры.	
59	Прохождение дистанции 3000 м.	
60	Совершенствование лыжных ходов. Лыжные гонки. Эстафеты.	
Спортивные игры (баскетбол)		
61	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 X 1 X 2). Развитие скоростных качеств.	29.12
62	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 X 1 X 2). Развитие скоростных качеств.	
63	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 X 1 X 2). Развитие скоростных качеств.	
64	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	
65	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	
66	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней	

	дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	
67	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	
68	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	
Спортивные игры (волейбол)		
69	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности.	
70	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
71	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
72	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
73	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
74	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
75	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение	

	передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
86	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
87	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
88	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
89	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
Кроссовая подготовка		
90	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивная игра «лапта». Развитие выносливости.	
91	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивная игра «лапта». Развитие выносливости.	
92	Юноши: бег (3000 метров) на результат. Девушки: бег (2000 метров) на результат. Развитие выносливости.	
Легкая атлетика		
93	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	
94	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	
95	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	

96	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	
97	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	
98	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	
99	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	
100	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	
101	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	
102	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	