

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов.

Рабочая программа разработана на основе типовой программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

Целью рабочей программы по физической культуре в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

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

За счет введения национально-регионального компонента (третий час в неделю) произошло увеличение количества часов на изучение тем «Легкая атлетика» и «Лыжная подготовка», что положительно влияет на достижение общих целей и задач, стоящих перед учителем и учащимися 10-11 классов.

6. В данной рабочей программе в связи с имеющимися местными условиями (материально-техническое оснащение, погодные условия, малая наполняемость классов) изменены темы уроков в третьей четверти, за счет увеличения количества часов на «Лыжную подготовку».

Ведущая технология: здоровьесберегающая

Срок реализации программы: 2018-2020г.г.

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений (метод расчлененного обучения, метод избирательного обучения, метод строго регламентированного упражнения; метод целостного обучения)
- игровой и соревновательный

Формы организации деятельности учащихся: урок

Основные методы организации урока: фронтальный метод, метод круговой тренировки, индивидуальный метод)

Обоснование выбор УМК для реализации учебной программы данный УМК (авторская программа основного общего образования по направлению «Физическая культура», учебник 11 класса для общеобразовательных учреждений, под редакцией В.И. Ляха. Просвещение, 2010г.) отражает укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Актуальность программы. Настоящая программа включает в себя содержание всех основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического и нравственного воспитания в школе и позволяет последовательно решать эти задачи на

протяжении всех лет обучения. Третий час направлен на увеличение двигательной активности учащихся (за счет расширения количества спортивных и подвижных игр) и оздоровительный процесс.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. **В** процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. **В** соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операционный компонент деятельности). **В** программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	
		Класс	
		10	И
1.	Базовая часть		
1.1	Основы знаний о физической культуре.	в процессе урока	
1.2	Спортивные игры: волейбол, баскетбол.	18	18
1.3	Легкая атлетика	21	21
1.4	Лыжная подготовка	19	19
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
	ИТОГО	79	79
2.	Вариативная часть	23	23
2.1	Спортивные игры: волейбол, баскетбол	2	2
2.2	Легкая атлетика	12	12
2.3	Лыжная подготовка	—	—
2.4	Гимнастика с элементами акробатики, с отягощениями, ритмическая гимнастика	9	9
	ИТОГО	102	102
3.1	Спортивные игры: волейбол, баскетбол	20	20
3.2	Легкая атлетика	33	33
3.3	Лыжная подготовка	19	19
3.4	Гимнастика с элементами акробатики, с отягощениями, ритмическая гимнастика	30	30

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. 2. Демонстрировать.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и

восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
---------------------------	-----------------------	-------	---------

1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	—
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать /понимать

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

уметь:

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

Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
---------------------------	-----------------------	-------	---------

1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз		14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ:

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) - практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения - скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Критерии оценивания по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построения логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательности, искажение, 1-2 неточности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения домашнего задания не ответил ни на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
 - Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
 - Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
 - Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
 - Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. №56;
 - О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
 - О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.
-
- Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
 - Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича/ А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с. -Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
 - Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
 - Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
 - Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
 - Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001,- 128 с.
 - Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
 - Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.
 - Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова,- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс.

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	8
Легкая атлетика (21 ч)								
1	Спринтерский бег (5ч)	Изучение нового материала	Низкий старт(до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100 м)	Текущий	Комплекс 1		
2		Совершенствования	Низкий старт(до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м).Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100 м)	Текущий	Комплекс 1		
3		Совершенствования	Низкий старт(до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м).Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100 м)	Текущий	Комплекс 1		
4		Совершенствования						
5		Учетный	Бег на результат(100м).Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100 м)	"5" - 13,5с.; "4"- 14,0с.; "3" -	Комплекс 1		

					14,3с.					
6	Прыжок в длину (3ч)	Изучение нового материала	Повторение техники прыжка в длину с места. Изучение техники прыжка в длину способом "прогнувшись". Отталкивание. Челночный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Уметь: совершать прыжок в длину с места.	Текущий	Комплекс 1				
7		Комплексный								
8		Учетный					Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: совершать прыжок в длину		Комплекс 1
9	Метание мяча и гранаты (3ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания мяча.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 1				
10		Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель			Текущий	Комплекс 1		
11		Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать гранату на дальность			"5"-32 м; "4" - 28 м; "3"-26 м	Комплекс 1		
12	Бег по пересеченной местности (10ч)	Комплексный	Бег (20мин). Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости. Спортивные игры (футбол)	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1				

13	Комплексный		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия		Комплекс 1		
14	Совершенствования	Бег (22мин). Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости. Спортивные игры (футбол)	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
15	Совершенствования		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия		Комплекс 1		
16	Совершенствования	Бег (23мин). Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости. Спортивные игры (футбол)	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
17	Совершенствования	Бег (23мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивные игры (футбол)	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
18	Совершенствования		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия		Комплекс 1		
19	Совершенствования	Бег (23мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивные игры (футбол)	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		

20		Совершенствования	Бег (23мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СБУ. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивные игры (футбол)	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
21		Учетный	Бег (3000м) на результат. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	"5" - 13,50мин; "4" - 14,50 мин; "3" 15,50 мин.	Комплекс 1		
Гимнастика (21 час)								
22	Стойка на лопатках - девушки Стойка на руках с помощью - юноши	Комплексный	Корректировка техники исполнения. Страховка.	Уметь: выполнять страховку.	Текущий	Комплекс 2		
23	Поворот боком (колесо)- юноши Сед углом - девушки	Комплексный	Корректировка техники исполнения. Страховка.	Уметь: выполнять страховку.	Текущий	Комплекс 2		
24	Акробатическая комбинация	Совершенствование	Корректировка техники исполнения. Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках. Кувырок назад в упор стоя согнувшись. «Ласточка». «Колесо». Кувырок вперед прыжком. Прыжок вверх с поворотом на 360градусов.	Уметь: выполнять страховку, выполнять акробатические элементы	Текущий	Комплекс 2		

25	Акробатическая комбинация	Совершенство вание	Корректировка техники исполнения. Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках. Кувырок назад в упор стоя согнувшись. «Ласточка». «Колесо». Кувырок вперед прыжком. Прыжок вверх с поворотом на 360градусов.	Уметь: выполнять страховку, выполнять акробатические элементы	Текущ ий	Компл екс 2		
26	Акробатическая комбинация	Совершенствов ание	Корректировка техники исполнения. Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках. Кувырок назад в упор стоя согнувшись. «Ласточка». «Колесо». Кувырок вперед прыжком. Прыжок вверх с поворотом на 360градусов.	Уметь: выполнять страховку, выполнять акробатические элементы	Текущ ий	Компл екс 2		
27	Подтягивание	Совершенствов ание	ОРУ на месте. Повороты в движении. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь: выполнять страховку	Текущ ий	Компл екс 2		
28	Акробатическая комбинация	Комплексный	Корректировка техники исполнения. Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках. Кувырок назад в упор стоя согнувшись. «Ласточка». «Колесо». Кувырок вперед прыжком. Прыжок вверх с поворотом на 360градусов.	Уметь: выполнять страховку, выполнять акробатические элементы	Текущ ий	Компл екс 2		
29	Акробатическая комбинация	Комплексный	Корректировка техники исполнения. Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках. Кувырок назад в упор стоя	Уметь: выполнять страховку, выполнять акробатические	Текущ ий	Компл екс 2		

			согнувшись. «Ласточка». «Колесо». Кувырок вперед прыжком. Прыжок вверх с поворотом на 360градусов.	элементы				
30	Акробатическая комбинация	Комплексный	Корректировка техники исполнения. Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках. Кувырок назад в упор стоя согнувшись. «Ласточка». «Колесо». Кувырок вперед прыжком. Прыжок вверх с поворотом на 360градусов.	Уметь: выполнять страховку, выполнять акробатические элементы	Текущий	Комплекс 2		
31	Подтягивание	учетный	Подтягивание на перекладине	Уметь: выполнять страховку, технику		Комплекс 2		
32	Акробатические упражнения	Совершенство вание	Корректировка техники исполнения. Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках. Кувырок назад в упор стоя согнувшись. «Ласточка». «Колесо». Кувырок вперед прыжком. Прыжок вверх с поворотом на 360градусов.	Уметь: выполнять страховку, выполнять акробатические элементы	Текущий	Комплекс 2		
33		Совершенство вание	Корректировка техники исполнения. Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках. Кувырок назад в упор стоя согнувшись. «Ласточка». «Колесо». Кувырок вперед прыжком. Прыжок вверх с поворотом на 360градусов.	Уметь: выполнять страховку, выполнять акробатические элементы	Текущий	Комплекс 2		

34		Учетный	Комбинация из изученных элементов	Уметь: выполнять страховку, выполнять акробатические элементы	Оценка техники выполнения комбинации	Комплекс 2		
35	Висы и упоры(8ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые приемы.	Текущий	Комплекс 2		
36		Совершенствование	Повороты в движении. ОРУ на месте. Угол в упоре. Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые приемы.	Текущий	Комплекс 2		
37		Совершенствование	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые приемы.	Текущий	Комплекс 2		
38		Совершенствование	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые приемы.	Текущий	Комплекс 2		
39		Совершенствование	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые приемы.	Текущий	Комплекс 2		
40		Совершенствование	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые приемы.	Текущий	Комплекс 2		
41		Совершенствование	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине.	Уметь: выполнять строевые приемы.	Текущий	Комплекс 2		

			Развитие силы.					
42		Совершенство вание	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые приемы.	Текущ ий	Компл екс 2		
Спортивные игры-5ч								
43	Волейбол(5ч.)	Комплексный	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущ ий	Компл екс 3		
44		Совершенство вание	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущ ий	Компл екс 3		
45		Совершенствов ание	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущ ий	Компл екс 3		
46		Совершенствов ание	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущ ий	Компл екс 3		

47		Совершенство вание	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущ ий	Компл екс 3		
Лыжная подготовка-19часов, атлетическая гимнастика -9 часов								
48- 49	Попеременны й двухшажный ход	Комплексный	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палкой. Переход с прокатом. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Инструктаж по ТБ.	Уметь: передвигаться на лыжах	Текущ ий	Компл екс 4		
					Текущ ий	Компл екс 4		
50	Атлетическая гимнастика с внешним сопротивлени ем (юноши) Ритмическая гимнастика (девушки)	Обучающий	Инструктаж по ТБ. Содержание занятия по ритмической гимнастике. Мини-комплекс по ритмической гимнастике. (дев.) Инструктаж по ТБ. Содержание занятий по атлетической гимнастике. Составление мини-комплексов упражнений	Уметь: выполнять упражнения	Текущ ий	Компл екс 4		
51- 52	Одновремен ный двухшажный ход	Комплексный	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палкой. Переход с прокатом. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	Уметь: передвигаться на лыжах	Текущ ий	Компл екс 4		
					Текущ ий	Компл екс 4		
53	Атлетическая гимнастика с	Комплексный	Содержание занятия по ритмической гимнастике. Мини-	Уметь: выполнять упражнения	Текущ ий	Компл		

	внешним сопротивлением (юноши) Ритмическая гимнастика (девушки)		комплекс по ритмической гимнастике. (дев.) Содержание занятий по атлетической гимнастике. Составление мини-комплексов упражнений(юноши)			екс 4		
54-55	Одновременный бесшажный ход	Комплексный	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палкой. Переход с прокатом. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	Уметь: передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс 4		
					Текущий	Комплекс 4		
56	Атлетическая гимнастика с внешним сопротивлением (юноши) Ритмическая гимнастика (девушки)	Комплексный	Мини-комплекс по ритмической гимнастике. (дев.) Составление мини-комплексов упражнений(юноши)	Уметь: выполнять упражнения	Текущий	Комплекс 4		
57-58	Попеременный четырехшажный ход	Комплексный	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палкой. Переход с прокатом. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	Уметь: передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс 4		
					Текущий	Комплекс 4		
59	Атлетическая гимнастика с внешним сопротивлением (юноши)	Комплексный	Мини-комплекс по ритмической гимнастике. (дев.) Составление мини-комплексов упражнений(юноши)	Уметь: выполнять упражнения	Текущий	Комплекс 4		

	Ритмическая гимнастика (девушки)							
60-61	Попеременный четырехшажный ход	Комплексный	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палкой. Переход с прокатом. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	Уметь: передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс 4		
					Текущий	Комплекс 4		
62	Атлетическая гимнастика с внешним сопротивлением (юноши) Ритмическая гимнастика (девушки)	Комплексный	Мини-комплекс по ритмической гимнастике. (дев.) Составление мини-комплексов упражнений (юноши)	Уметь: выполнять упражнения	Текущий	Комплекс 4		
63-64	Переход с одного хода на другой	Комплексный	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палкой. Переход с прокатом. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	Уметь: передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс 4		
					Текущий	Комплекс 4		
65	Атлетическая гимнастика с внешним сопротивлением (юноши) Ритмическая гимнастика (девушки)	Комплексный	Мини-комплекс по ритмической гимнастике. (дев.) Составление мини-комплексов упражнений (юноши)	Уметь: выполнять упражнения	Текущий	Комплекс 4		

66-67	Преодоление контр уклонов	Комплексный	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палкой. Переход с прокатом. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	Уметь: передвигаться на лыжах	Текущ ий	Компл екс 4		
					Текущ ий	Компл екс 4		
68	Атлетическая гимнастика с внешним сопротивлени ем (юноши) Ритмическая гимнастика (девушки)	Комплексный	Мини-комплекс по ритмической гимнастике. (дев.) Составление мини-комплексов упражнений(юноши)	Уметь: выполнять упражнения	Текущ ий	Компл екс 4		
69-70	Прохождение дистанции 5 км., в среднем темпе	Комплексный	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палкой. Переход с прокатом. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	Уметь: передвигаться на лыжах	Текущ ий	Компл екс 4		
					Текущ ий	Компл екс 4		
71	Атлетическая гимнастика с внешним сопротивлени ем (юноши) Ритмическая гимнастика (девушки)	Комплексный	Мини-комплекс по ритмической гимнастике. (дев.) Составление мини-комплексов упражнений(юноши)	Уметь: выполнять упражнения	Текущ ий	Компл екс 4		
72-	Переход с	Комплексный	Переход с одновременных ходов	Уметь:	Текущ	Компл		

73	одного хода на другой		на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палкой. Переход с прокатом. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	передвигаться на лыжах	ий	екс 4		
					Текущ ий	Компл екс 4		
74	Атлетическая гимнастика с внешним сопротивлением (юноши) Ритмическая гимнастика (девушки)	Комплексный	Мини-комплекс по ритмической гимнастике. (дев.) Составление мини-комплексов упражнений(юноши)	Уметь: выполнять упражнения	Текущ ий	Компл екс 4		
75	Прохождение дистанции 5км	Комплексный	Прохождение дистанции 5км	Уметь: передвигаться на лыжах	Фиксир овани е результ ата.	Компл екс 4		
Спортивные игры 15часов								
76	Волейбол (5ч.)	Совершенство вания	Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущ ий	Компл екс 4		
77		Совершенство вания	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущ ий	Компл екс 3		

		Одиночное блокирование. Групповое блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Развитие координационных способностей.					
78	Совершенство вания	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Одиночное блокирование. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущ ий	Компл екс 3		
79	Совершенство вания	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Одиночное блокирование. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущ ий	Компл екс 3		
80	Совершенство вания	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущ ий	Компл екс 3		

			мяча от сетки. Развитие координационных способностей.					
81	Баскетбол (10ч)	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
82		Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
83		Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
84		Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
85		Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Оценка техник и ведения мяча.	Комплекс 3		
86		Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок.	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	Комплекс		

	вание	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	действия	ий	екс 3		
87	Совершенство вание	Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущ ий	Компл екс 3		
88	Совершенство вание	Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита. Индивидуальные действия в защите. Сочетание приемов ведения, передачи , броска мяча. Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущ ий	Компл екс 3		
89	Совершенство вание	Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита. Индивидуальные действия в	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущ ий	Компл екс 3		

			защите. Сочетание приемов ведения, передачи , броска мяча. Развитие скоростных качеств					
90		Совершенство вание	Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита. Индивидуальные действия в защите. Сочетание приемов ведения, передачи , броска мяча. Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущ ий	Компл екс 3		
Легкая атлетика 12 часов								
91	Спринтерский бег.	Комплексный	Низкий старт(30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-90м). СБУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м)	Текущ ий	Компл екс 4		
92		Комплексный	Низкий старт(30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м)			Текущ ий	Компл екс 4
93		Комплексный	Дозирование нагрузки при занятиях бегом			Компл екс 4		
94		Учетный	Низкий старт(30м). Бег по	Уметь: бегать с	«5»-	Компл		

			дистанции(70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	максимальной скоростью с низкого старта(100м)	13,5с.; «4»- 14,0с.; «3»- 14,3с.	екс4		
95	Метание мяча и гранаты	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс4		
96		Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	Комплекс4		
97		Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать гранату на дальность	«5»- 32м.; «4»- 28м; «3»- 26м	Комплекс4		
98	Бег по пересеченной местности. Прыжки	Комплексный	Прыжки в длину. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину	Текущий	Комплекс 4		
99		Учетный	Прыжки в длину. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину	Фиксированный результат	Комплекс 4		
100		Совершенство	Бег (22 минуты)Преодоление	Уметь: бегать в	Текущий	Комплекс		

	вание	горизонтальных/вертикальных препятствия. СБУ. Бег в гору/под гору. Развитие выносливости	равномерном темпе	ий	екс 4		
101	Совершенствование			Текущий	Комплекс 4		
102	Учетный	Бег 3000 м на результат	Уметь: бегать в равномерном темпе	Фиксирование результата	Комплекс 4		