

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8 Г. КОНАКОВО ТВЕРСКОЙ
ОБЛАСТИ

«Согласовано»

на ШМО учителей

физической культуры

Протокол №1 от 21.08.2021 г.

Руководитель ШМО Елизарова М.Г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №8 г.
Конаково

_____ Н.П.Крапивина

Приказ № 129-ув от 22.08.2021 г.

Рабочая программа по
физической культуре
для базового уровня
11 класс
МБОУ СОШ №8 г. Конаково

2021-2022 учебный год

Журавлева Н.В.
учитель физической культуры

Рабочая программа по предмету физическая культура

11 класс

Пояснительная записка.

- Программа по физической культуре для 11 классов разработана в соответствии:
- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
 - с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
 - с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010)
 - с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 г. № 889 « О внесении изменений в федеральный базисный учебный план» о введении в объём недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры.

При составлении программы использовался следующий УМК :

Лях В.И. «Физическая культура.8-9 класс»- учебник для общеобразовательных организаций, Москва «Просвещение»,2015 г.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч, из расчета 3 ч в неделю.

Корректировка содержания рабочей программы произведена в связи с отсутствием необходимого материально-технического обеспечения: отсутствия гимнастического оборудования, ямы для прыжков.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической

культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими

эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

-красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

-хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

-культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

-владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; -умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессиональноприкладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

-способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Формы организации образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные и как целевые (самостоятельные занятия, внеклассные мероприятия, спортивные тренировки, соревнования).

СОДЕРЖАНИЕ предмета «Физическая культура».

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: **«Знания о физической культуре»**, **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**, **«Физическое совершенствование»**.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков).

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Спортивные игры.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи.

Легкая атлетика.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. ***Лыжная подготовка.***

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Физическое совершенствование. Спортивные

игры: Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. **Гимнастика с элементами акробатики..**

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Юноши:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг).

Девушки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: юноши: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девушки:** равновесие на одной; выпад другой вперед, кувырок вперед.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: юноши: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девушки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастической скамейке - **девушки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой. **Легкая атлетика..**

Учебные нормативы программы и требования **комплекса ГТО.**

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м.

Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девушки 1500 метров, юноши 2000 метров. **Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом

«прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км. **Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски наб. мячей весом до 3 кг. **Развитие**

скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность.

- Выполнение норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – IV степени. Лыжная подготовка..

Техника лыжных ходов: Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»; **Спуски:** преодоление контруклона.

Торможение боковым соскальзыванием.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

Тематическое планирование 11 класс

Номер урока	Содержание	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
	Тема: лёгкая атлетика – 8 часов			
1.	Беговые упражнения. Спринтерский бег 30м. Эстафетный бег. Спортивная ходьба. - развитие скоростно-силовых качеств – инструктаж по ТБ.	1		
2.	Низкий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции и финиширование. Бег 60м. Спортивная ходьба. Эстафетный бег. – развитие скоростно-силовых качеств Биохимические основы бега	1		
3.	Спринтерский бег 100 м. Учёт. Прыжки в длину .способом «прогнувшись» Метание мяча на дальность. – развитие скоростно-силовых возможностей - Биохимические основы бега	1		

4.	<p>Прыжки в длину с разбега. Учёт.. Метание гранаты из различных положений.</p> <p>- развитие скоростно-силовых качеств</p> <p>- Соревнования по л/а, рекорды</p>	1		
5.	<p>Бег на средние дистанции. Метание гранаты на дальность Учёт. ОРУ.. Спортивные игры.</p> <p>- развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Биохимические основы метания</p>	1		
6.	<p>Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий. Бег в гору с отягощением.1</p> <p>- развитие выносливости</p> <p>- Биохимические основы метания</p>	1		
7.	<p>Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий.</p> <p>- развитие выносливости</p> <p>Упражнение на перекладине: подъём переворотом силой (юноши), махом (девушки), медленное опускание в вис.</p> <p>- биохимические основы прыжков</p>	1		
8.	<p>Тест: прыжок в длину с места. Упражнение на перекладине: подъём переворотом силой (юноши), махом (девушки), медленное опускание в вис. Спортивные игры.</p>	1		
	<p>Тема : спортивные игры(футбол-4 часа+баскетбол- 21час).</p>	1		
9(1).	<p>Техника безопасности на уроках футбола. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Удары по воротам с места.</p> <p>-развитие ловкости.</p>	1		

10(2).	Совершенствование ведения и передачи мяча .. Удары по воротам с места. Зонная защита. -развитие скоростных качеств.	1		
	-правила игры			
11(3).	Передачи мяча в парах. Удары по воротам в движении. Игры и эстафеты с мячом.. Индивидуальные действия в защите. - развитие ловкости	1		
12(4).	Передачи мяча в парах. Удары по воротам в движении. Игра в футбол.	1		
13(1).	Баскетбол Совершенствование передвижения и остановок. Повороты и вышагивания с мячом с последующим ведением и броском с места. Передача мяча в движении. - развитие координационных качеств - правила ТБ при игре в баскетбол	1		
14(2).	Специальные упражнения баскетболиста с мячом. Совершенствование поворотов и вышагивания с мячом с последующим ведением и броском с места. Передача мяча на месте разными способами. - развитие координационных качеств - самоконтроль с применением антропометрических измерений	1		

15(3).	Игры и эстафеты с бегом, с мячом. Упражнения на силу и гибкость.	1		
16(4).	Специальные упражнения баскетболиста с мячом. Совершенствование Передач мяча в парах, тройках. Броски в кольцо	1		

	с места и выпрыгивания. Штрафной бросок. - развитие координационных качеств			
17(5).	Ведение мяча в движении с передачей и броском. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением. Броски с сопротивлением на месте. Личная защита. - развитие координационных качеств -Основные формы организации и планирования двигательного режима с учётом медицинской группы	1		
18(6).	Игры и эстафеты с бегом, с мячом. Упражнения на силу и гибкость	1		
19(7).	Ведение мяча с активным сопротивлением и броском. Броски с сопротивлением на месте и в прыжке. Личная защита. - развитие координационных качеств. - жесты судей	1		
20(8).	Игры и эстафеты с бегом, с мячом. Упражнения на силу и гибкость.	1		

21(9).	<p>Позиционное нападение. Передача мяча в тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной от плеча с места и с прыжка.</p> <p>- развитие координационных качеств</p> <p>- характеристика и основы воспитания координации движений</p>	1		
22(10).	<p>Ведение мяча в движении. Учёт. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя снизу в движении. Передвижение защитника при индив. защитных действиях.</p> <p>- развитие координационных качеств</p> <p>- Правила игры</p>	1		
23(11)	Учебная игра в баскетбол. Тест: челночный бег.	1		
24(12).	Финты с мячом и без мяча. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Бросок одной от	1		

	<p>плеча после ловли. Игра.</p> <p>- развитие координационных качеств</p> <p>- Правила игры</p>			
25(13).	<p>Встречные передачи после ведения. Бросок мяча с сопротивлением и подбор мяча. Игровые задания 2:2, 3:3 с применением финтов.</p> <p>- развитие координационных качеств</p> <p>- физиологическая характеристика предстартового состояния</p>	1		
26(14).	Учебная игра в баскетбол.	1		
27(15).	<p>Бросок одной от плеча в движении. Действия защитника и перехват мяча. Взаимодействие 2:1. Быстрый прорыв. Зонная защита.</p> <p>- развитие координационных качеств</p> <p>- самостоятельные занятия баскетболом, коррекция индивидуального физического развития</p>	1		

28(16).	Заслон игроку с мячом и без мяча. Перехват мяча. Взаимодействие 2:2. Штрафной бросок. Учебная игра. - развитие координационных качеств -дневник самоконтроля, самоанализ его данных	1		
29(17).	Учебная игра в баскетбол. Упражнения на силу и гибкость.	1		
30(18).	Заслон игроку с мячом и без мяча. Персональная защита. Переключение. Штрафной бросок. - развитие координационных качеств -этика взаимоотношений соперников.	1		
31(19).	Быстрый прорыв 2:1,3:2. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. - развитие координационных качеств - баскетбол на Олимпийских играх	1		

32(20).	Тест: прыжок в высоту с места. Броски мяча двумя от головы в прыжке и одной от плеча с сопротивлением и без. Учебная игра.	1		
33(21).	Резервный урок. Совершенствование изученных навыков баскетбола.	1		
	Тема: гимнастика – 15 часов.			
34(1).	Тест: метание набивного мяча. Стрейчинг. Комплекс упражнений. Аутогенная тренировка.	1		
35(2).	Стрейчинг. Комплекс упражнений. Круговая тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки	1		

36(3).	Упражнения в парах. Комплекс упражнений для глаз. Игровые упражнения. Элементы йоги	1		
37(4).	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Акробатика: длинные кувырки через препятствие 90 см.. Стойка на голове и руках силой из упора присев.(юноши) с помощью. Кувырок боком. Переворот боком(девушки). - инструктаж по ТБ - развитие силовых и координационных способностей	1		
38(5).	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Акробатика: несколько кувырков вперёд в группировке из положения «старт пловца» , длинные кувырки вперед с разбега. Стойка на голове и руках силой из упора присев.(юноши) . Кувырок боком ноги врозь . Переворот боком(девушки). - развитие силовых и координационных способностей	1		

	-страховка и самостраховка.			
39(6).	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Акробатика: кувырок вперед в стойку на лопатках; из равновесия, с последующим прыжком на 180* и 360*кувырок назад в упор стоя. . - развитие силовых и координационных способностей - дыхательная гимнастика	1		
40(7).	Тест: отжимания. Лазание по канату. Комплекс упр. для коррекции фигуры. - развитие силовых качеств. -рекреативная и корригирующая физическая культура	1		

41(8).	<p>Опорный прыжок. Лазание по канату. Упражнения на бревне: танцевальные шаги, взмахи ногами и повороты. Прикладные упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие силовых и координационных способностей . - значение ф.к. в накоплении двигательного опыта 	1		
42(9).	<p>Опорный прыжок. Лазание по канату. Упражнения на бревне: комбинация из изученных элементов, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.</p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимосвязь обучения движениям и развития физических способностей. - развитие силовых качеств 	1		
43(10).	<p>Опорный прыжок. Учёт(девочки). Упражнения на брусьях: комбинация из изученных элементов, махи в упоре на руках с разведением ног над жердями. Прыжки со скакалкой.</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие силовых и координационных способностей . - понятие о двигательных умениях и навыках. 	1		
44(11).	<p>Опорный прыжок. Учёт(юноши). Прыжки со скакалкой. Упражнения на бревне. Учёт(дев). Упражнения на брусьях.</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие силовых и координационных способностей . 	1		
45(12).	<p>Прикладные упражнения(лазание по гимнастической лестнице, преодоление полосы препятствий) .</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие силовых и координационных способностей . 	1		

46(13).	Прыжки со скакалкой. Упражнения на брусках. Комплекс ритмической гимнастики. - развитие силовых и координационных способностей	1		
47(14).	Прыжки со скакалкой. Учёт. Упражнения на брусках. Комплекс ритмической гимнастики.	1		
48(15).	Резервный урок. Многоборье гимнастическое.	1		
	Тема: лыжная подготовка – 21 час.			
49(1).	Совершенствование попеременного двухшажного хода и одновременных бесшажных ходов. - развитие выносливости - инструктаж по технике безопасности	1		
50(2).	Полуконьковый ход. Чередование изученных ходов. Переход с хода на ход. Преодоление естественных препятствий. - развитие выносливости - режим нагрузок на занятиях лыжной	1		
	подготовки			
51(3).	Полуконьковый ход. Четырёхшажный попеременный ход. - развитие выносливости Лыжные мази и парафины.	1		

52(4).	Одновременный одношажный коньковый ход. Четырёхшажный попеременный ход Чередование изученных ходов. Переход с хода на ход. - развитие выносливости	1		
53(5).	Одновременный двухшажный коньковый ход. Четырёхшажный попеременный ход. Горнолыжная техника. Повороты на параллельных лыжах. - развитие координационных способностей	1		
54(6).	Одновременный двухшажный коньковый ход. Повороты на параллельных лыжах. Преодоление препятствий на лыжах перешагиванием и перелезанием. - развитие координационных способностей -Признаки обморожения и переохлаждения	1		
55(7).	Спуски и подъёмы. Преодоление неровностей при спуске. Передвижение на лыжах с грузом, в парах. - развитие координационных способностей	1		
56(8).	Горнолыжная техника. Учёт. Транспортировка раненого. - развитие координационных способностей	1		
57(9).	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Горнолыжная техника. - развитие выносливости - закаливание зимой	1		
58(10).	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.	1		
	Транспортировка пострадавшего (эстафета). - развитие выносливости			

59(11).	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Передвижение с грузом на плечах. - развитие выносливости	1		
60(12).	Прохождение дистанции 3 км. Прикладные упражнения. - развитие выносливости	1		
61(13).	Повороты на параллельных лыжах. Бег на лыжах по пересечённой местности и преодоление естественных препятствий (до5 км).	1		
62(14).	Повороты на параллельных лыжах. Бег на лыжах по пересечённой местности и преодоление естественных препятствий (до5 км).	1		
63(15).	Повороты на лыжах переступанием. Бег на лыжах по пересечённой местности и преодоление естественных препятствий (до5 км).	1		
64(16).	Учёт бега на лыжах. 3 км.	1		
65(17).	Спринтерский бег. Эстафета. Классический ход.	1		
66(18).	Спринтерский бег. Эстафета. Коньковый ход.	1		
67(19).	Спринтерский бег. Эстафета. Смешанная.	1		
68(20).	Игры и эстафеты на лыжах.	1		
69(21).	Резервный урок .Игры и эстафеты на лыжах.	1		
	Тема: волейбол – 21 час.	1		
70(1).	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения, остановки и повороты. Верхняя передача над собой и в парах на месте и в движении. Поддачи мяча.	1		

	- инструктаж по ТБ			
71(2).	Стойка игрока. Перемещение. Верхняя передача в прыжке и приём. Передача и приём снизу. Имитация нападающего удара и блока. -развитие ловкости. - организация и проведение соревнований по волейболу	1		
72(3).	Верхняя передача из зоны в зону после перемещения с места и в прыжке. Поддачи мяча. Приём с подачи. Выбор способа приёма мяча. -развитие ловкости. -волейбол на Олимпийских Играх	1		
73(4).	Игры, подготовительные к волейболу. Круговая тренировка.	1		
74(5).	Приём и передача мяча после перемещения. Верхняя прямая и боковая поддачи. Приём с подачи в зоны 3, 2, 4.. Волейбол по правилам. -развитие ловкости. -содержание технико- тактических действий	1		
75(6).	Приём и передача мяча снизу с выпадом. Верхняя прямая подача. Тактика приёма с подач и последующей передачей(действия защитников при приёме мяча, страховка игроков). -терминология в волейболе.	1		
76(7).	Прямой нападающий удар. Обводка. Приём и передача мяча снизу с выпадом.	1		

	- терминология в волейболе.			
77(8).	Игры, подготовительные к волейболу. Круговая тренировка. Спортивно оздоровительные систему физических упражнений в отечественной культуре..	1		
78(9).	Прямой нападающий удар. Розыгрыш на три паса. Тактика нападения. Тест: поднимание туловища. - силовая подготовка -правила игры	1		
79(10).	Передача двумя за спину. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование мяча. Тактика нападения и защиты. -правила игры	1		
80(11).	Волейбол по правилам. Развитие ловкости и силы. Спортивно оздоровительные систему физических упражнений в зарубежной культуре.	1		
81(12).	Передача двумя за спину в прыжке. Приём с подачи в заданную зону. Подачи в заданную зону. Прямой нападающий удар. Блокирование мяча. - жесты судей	1		
82(13).	Прямой нападающий удар. Пайп. Блокирование мяча. Техника защиты при блокировании. Тактика игры у сетки. Передачи в прыжке через сетку из различных положений. - силовая подготовка	1		
83(14).	Волейбол по правилам. Развитие ловкости и силы. Спортивно оздоровительные систему физических упражнений цели и задачи	1		

84(15).	Прием мяча снизу после подачи с передачей в зоны 2,4,3. Взаимодействие игроков в паре, тройке. Тактика игры у сетки.	1		
85(16).	Прямой нападающий удар и блокирование. Передачи мяча в заданную зону соперника.	1		
	Приём от сетки и скидки мяча. -физические и психологические качества, необходимые волейболисту.			
86(17).	Волейбол по правилам. Развитие выносливости и силы. Спортивно оздоровительные систему физических упражнений основное содержание и формы организации	1		
87(18).	Тест: поднимание ног. Совершенствование приёмов игры. Игра у сетки и скидки мяча. Расстановка игроков во время нападающего удара соперника.	1		
88(19).	Подачи мяча. Боковой нападающий удар. Тактика нападения и защиты. Смена позиций. - правила игры	1		
89(20).	Совершенствование изученных навыков. Игра в волейбол Основы организации и проведения спортивно=массовых соревнований. В различных видах спорта.	1		
90(21).	Резервный урок. Совершенствование изученных навыков. Особенности техники безопасности и профилактики заболеваний и укрепление здоровья.	1		
	Тема: лёгкая атлетика +футбол - 12часов.			
91(1).	Прыжки в высоту. - инструктаж по ТБ	1		

92(2).	Прыжки в высоту. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях	1		
93(3).	Прыжки в высоту.	1		

	- развитие скоростно-силовых качеств Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях			
94(4).	Прыжки в высоту. Учёт. -правила соревнований. Способы регулирования массы тела	1		
95(5).	Тест на гибкость. Игры и эстафеты с прыжками и бегом.	1		
96(6).	Туристическая ходьба. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранения равновесия. - развитие выносливости, правила использования упражнений для развития выносливости. Бег 10 мин.	1		
97(7).	Толкание ядра. Бег 10 минут. Спортивные игры (футбол). - развитие выносливости - туризм, как средство активного отдыха.	1		
98(8).	Бег на средние дистанции. Толкание ядра. Спортивные игры (футбол). - развитие выносливости , скоростно-силовых качеств	1		

99(9).	Бег на средние дистанции. Игры с метанием. . Первая медицинская помощь при травмах.	1		
100(10)	Учёт бега на длинные дистанции. Спортивные игры (футбол). -развитие скоростно-силовых способностей -основные направления развития физической культуры в обществе.	1		
101	Эстафета. Развитие скоростно- силовых качеств. Вредные привычки, причины возникновения.	1		
102	Резервный урок. Подвижные игры Подведение итогов	1		