РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих

нормативно – правовых документов:

1. Распоряжение Правительства РФ от 29.12.2001 г. №1756-р «Об одобрении Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года»
2. Приказ Министерства образования РФ №127 от 11.05.1999 г. «О проблемах и перспективах развития образования в общеобразовательных учреждениях РФ».
3. Приказ Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
4. Федеральный закон от 9 февраля 2007 г. № 17-ФЗ «О внесении изменений в Закон Российской Федерации «Об образовании» пункт 4
5. Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации (приказ Минобразования России от 9 марта 2004 г. № 1312)
6. Федеральный компонент государственного стандарта. Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень). - Сборник нормативных документов. Физическая культура . -М.: Дрофа, 2004
7. Приказ Министерства образования РФ № 1236 от 19.05.1998 г. «Об утверждении обязательного минимума содержания основного общего образования. Раздел «Физическая культура».
8. Приказ Министерства образования РФ № 56 от 30.06.1999 г. Об утверждении обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования. Раздел «Физическая культура».
9. Приказ Министерства Образования РФ от 16. от 2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в ОУ РФ.
10. Методическое письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
11. Приказ МОиН РФ от 14.12. 2006г. № 321 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2007/2008 учебный год»
12. Школьный учебный план на 2016 - 2017 учебный год.
13. Комплексная программа физического воспитания, 1 − 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. − М: «Просвещение», 2008г
14. Санитарные правила "Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений"//Официальные документы в образовании.-2000,№1.-с.53-61; №3.-с.19-38; №4.-с.28-37Об обеспечении отдыха, оздоровления и занятостидетей в 2000 годуПостановление Правительства //Официальные документы в образовании.-2000,№9.-с.7-10
15. Концепция модернизации Российского образования на период до 2010 года. Концепция утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. №1756-Р (п.22)
16. Национальная стратегия охраны здоровья детей в России и ее правовое обеспечение Рекомендации парламентских слушаний// Официальные документы в образовании.- 2001,№18.- с.55-65
17. Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи от 29 декабря 2001 г. № 916. Официальные документы в образовании. № 4. – 2002. С.66-69.
18. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года. Распоряжение от 29.10.2002 г. № 1507-р. Официальные документы в образовании. № 33(203). – 2003. С. 4-13.

19. О введении в действие санитарно-эпидемических правил и норм СанПиН 2.4.2.1178-02 (постановление Минздрава России от 05.12.2002 № 3997). Вестник образования России. - № 16. – 2003. С. 21-33.
20. О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ
21. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02. Официальные документы в образовании. - № 3. – 2003. С. 18-59.
22. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре
23. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (извлечения).
24. Федеральный закон «Об ограничении курения табака» (извлечения).
25. О федеральной целевой программе «Образование и здоровье» Приказ Министерства Образования РФ от 19.01.2001 №176
26. О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства образования Российской Федерации от 31.05.2002 № 176/2017//Официальные документы в образовании 20/2002.
27. О создании безопасных условий жизнедеятельности обучающихся в образовательных учреждения Рекомендательное письмо от 12.07.2000 № 22-06-788//Официальные документы в образовании.-№23, 2000
28. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях РФ./ Письмо Минобразования России от 12.08.2002 г. №13-51-99/14. Вестник образования России.-№18.-2002. с.44-45
29. Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений.Письмо Министерства образования Российской Федерации от 28 апреля 2003 г. № 13-51-86/13: Методические рекомендации//Вестник образования России.-2003, июль, №13
30. Приложение к письму Минобразования России от 23.01.2003 № 35/19-12 //Официальные документы в образовании 6/2003

Общая характеристика учебного предмета

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 (операциональный 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).

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношении. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержаться сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об

оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела примерной программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющихся в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 204 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 4 часа в неделю в X и XI классах. Кроме того на преподавание предмета рекомендуется отводить дополнительный третий час из регионального (национально-регионального) компонента, в исключительных случаях – из компонента образовательного учреждения.

Примерная программа рассчитана на 204 учебных часа. При этом, в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 12 учебных часов (или 16,8%) предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации собственных авторских подходов в структурировании и дополнительном наполнении учебного материала, использовании разнообразных форм организации учебного процесса, внедрении современных методов обучения и педагогических технологий.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знатьпонимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

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 жизнидля

- 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.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 10 −11 КЛАССОВ

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.
-

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества ичеловека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психическогоразвития и их связь с регулярными занятиями физическимиупражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями,особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательнымдействиям, особенности развития физических способностейна занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания инаправленности;
- особенности содержания и направленности различных системфизических упражнений, их оздоровительную и развивающуюэффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования **с**учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз 215 см	14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5Х2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель l x l м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физическойподготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с ***региональными и национальными особенностями***, *определяют региональные и местные органы управления физическим* воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Основное содержание

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10 (юн, дев)	11 (юн, дев)
1	**Базовая часть**	**87**	**87**
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
2	Элементы единоборств	9	9
2.1	**Вариативная часть**	**15**	**15**
2.2	Подвижные игры с элем.Спорт.игр		

Планирование составлено на основе комплексной программы физического воспитания, 1 − 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. − М: «Просвещение», 2010г

Учебники и методические пособия:

1. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 10 класс. Просвещение. 2005г.
2. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 11 класс. Просвещение. 2005 г.
3. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10−11 классов. М., Просвещение, 2008г

Распределение учебного времени на виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10 (юн, дев)	11 (юн, дев)
1	**Базовая часть**	**87**	**87**
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	29	23
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	28	34
1.5	Лыжная подготовка	18	18
2	Элементы единоборств	9	9
2.1	**Вариативная часть**	**15**	**15**
2.2	Спортивные игры (баскетбол.волейбол)	8	**2**
	Легкая атлетика	7	**13**
	итого	102	102

Годовой план-график

распределения учебного материала для 10 класса

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока							
2	Легкая атлетика	28	11							17
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	29		16			6		7	
4	Гимнастика с элементами акробатики	18			18					
5	Элементы единоборств	9				3		6		
6	Лыжная подготовка	18					18			
	Всего часов:	102	27		21		30		24	

Годовой план-график

распределения учебного материала для 11класса

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока							
2	Легкая атлетика	34	12							22
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	23		15			6		2	
4	Гимнастика с элементами акробатики	18			18					
5	Элементы единоборств	9				3		6		
6	Лыжная подготовка	18					18			
	Всего часов:	102	27		21		30		24	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов		Элементы содержания	Вид контроля	Дата пров.	
							план	факт
1.	**Легкая атлетика 11ч**	Спринтерский бег, эстафетный бег	7	1	Познакомить с содержанием нового комплекса УГГ. Провести беседу по **Т\Б** во время занятии на спортивной площадке (бег прыжки, метания, полоса препятствий). Повторить технику низ. старта и стартового разгона. Провести бег до 2 мин для развития выносливости.			
				2	Сов. технику низ. старта и стартового разгона. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с выс. старта). Провести бег до 3 мин	Бег 30 м **Ю** «5» 4,7 «4»4,9;«3»5,2 **Д** - «5» 5,1; «4» 5,3; «3» - 5,5		
				3	Совершенствовать технику низкою старта и стартового разгона. Провести бег до 3 мин			
				4	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, спец. Бег. упр. развитие скоростных возможностей. Эстафеты, провести контроль за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (пр. в длину с места)	Прыжок в длину с места: **Ю**«5» 220; «4» 215;«3» - 210;**Д**- «5» 195;«4» 190; «3» 185		
				5	Учить метанию гранаты с разбега 4—5 шагов. Повторить технику прыжка в длину с разбега. Проверить на результат бег 100 м. Провести бег в медленном темпе до 9 мин.	Бег 100 м**Ю** «5» 14,5; «4» 14,9 «3» 15,5; **Д** «5»16,5«4»17,0«3»17,8		
				6	Учить метанию гранаты с разбега 4—5 шагов. Повторить технику прыжка в длину с разбега. Провести бег в медленном темпе до 9 мин.			
				7	Повторить спец. и под.прыжковые упражнения. Сов. технику прыжка в длину с разбега. Сов. элементы спортивных игр по программе VII—VIII классов. Продолжить развитие выносливости — провести медленный бег до 9 мин.	Бег 60м		
		Прыжок в длину, метание гранаты	4	8	Закрепить технику метания гранаты с разбега 4—5 шагов. Провести контрольное упр.е по прыжкам в длину с разбега. Провести длительный бег на выносливость до 10 мин.	Пр.вдлсраз.**Ю**«5»440;«4» 400;«3»340 **Д** «5» 375; «4» 340«3» 300		

				9	Повторить спец. и подг прыжковые упр.. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Сов. элементы спортивных игр по программе VII—VIII классов.			
				10	Провести полосу препятствий из 5—6 препятствий. Повторить технику метания гранаты и провести учет на результат. Продолжить развитие выносливости — бег в медленном темпе до 11 мин	Метание гранаты 700 гр.: юноши – 32– 26 - 22; девушки 500 гр.: 18 - 13- 11		
				11	Провести бег на результат на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	Бег 3000 **Ю**15,00 – 16,00 – 17,00;2000 **Д** 10,10 – 11,40 – 12,40		
2.	**Спорт. игры**	Волейбол	16	12	Т\Б при занят спорт. играми Уч. игра в\б			
	16ч			13	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча 2-я руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. уч. игра.Развитие коорд. способностей.			
				14	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока.	Челноч.бег3х10м**Зачет**		
				15	Верхняя прямая подача и прием подачи. Уч.игра. Развитие координационных способностей			
				16	Учить технике верхней прямой подачи. Уч. игра в\б.	Челноч.бег6х10м**Зачет**		
				17	Сов. технику верхней прямой подачи одновременно с приемом снизу и передачей из зон 1, 6, 5 в зону .			
				18	Провести игру у сетки для совершенствования приема и передач мяча по заданию учителя в указанную зону.	Прыжки в дл. с места **Зачет**		
				19	Провести комплекс упражнений типа зарядки (интенсивно). Сов. технику подачи мяча прямо сверху. Учить технику нападающего удара в парах или тройках.			
				20	Учить повороту кругом в движении. Уч. игра в\бСов. технику подачи мяча прямо сверху. Учить технику нападающего удара в парах или тройках.			
				21	Совершенствовать технику подачи мяча прямо сверху. Учить технику нападающего удара в парах или тройках.	Технику подачи мяча прямо сверху. **Зачет**		
				22	Повторить комплекс упр. типа зарядки, увеличив число повторений упражнений и их интенсивность. Провести тренировку по под. тул. из положения лежа. Провести учебно-тренировочную игру в в\б с заданием на 3 передачи			

					в команде после подачи соперника			
				23	Для развития физических качеств провести круговую тренировку на 4—5 станциях на основные группы мышц. Продолжить тренировку по подниманию туловища из положения лежа на спине — руки за головой.	Мет. набив. мяча **Зачет**		
				24	Сове. техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре в волейбол.			
				25	Для развития физических качеств провести круговую тренировку на 4—5 станциях на основные группы мышц. Совершенствовать техническую и простейшую тактическую подготовку в двухсторонней игре в волейбол. Продолжить тренировку по подниманию туловища из положения лежа на спине — руки за головой.			
				26	Проверить силовую подготовку по подниманию туловища в виде контроля за двигательной подготовленностью. Провести двухстороннюю игру в волейбол с целью усвоения правил и техники игры	прессЮ:26-23-20;Д27-25-22		
				27	Двухсторонняя игра в волейбол с целью усвоения правил и техники игры			
				2 Четверть				
3.	**Гимнастика**	Акробатика Равновесие Висы. Опорный прыжок Строевые упражнения,	18	28	Техника безопасности на гимнастических снарядах. Юноши на низкой перекладине повторить переворот в упор силой, оборот вперед из седа верхом, вис прогнувшись и выход в сед. Акробатика, повторить длинный кувырок через препятствие 90 см, стойку на голове и руках силой. Девушки: повторить элементы на бревне, учить полушпагат на бревне			
				29	Девушки: закрепить технику полушпагата на бревне, учить на бревне прыжку толчком двух со сменой ног. Закрепить сед углом на полу, учить стойке на лопатках перекатом назад из седа с прямыми ногами. Юноши: проверить на оценку переворот в упор силой на низкой перекладине	Техника выполнения (юноши) - переворот в упор силой на низкой перекладине		

				30	Повторить повороты направо и налево в движении. Провести ОРУ в парах на сопротивление. . Повторить акробатические упражнения VIII класса, учить седу углом			
				31	Повторить повороты кругом в движении. Выполнить упражнения на гимнастической стенке — 4—5 упражнении. Юноши: проверить на оценку оборот вперед из седа верхом правой (левой). Учить стойке на кистах (с помощью) или у гимнастической стенки. Девушки: проверить на оценку полушпагат на бревне, повторить прыжки со сменой ног, учить соскоку прогнувшись ноги врозь с бревна 120 см. Совершенствовать упражнение на полу — сед углом, закрепить технику выполнения стойки на лопатках перекатом назад.	Техника выполнения полушпагат на бревне (девушки); юноши - оборот вперед из седа верхом правой (левой)		
				32	Повторить строевые упражнения и ОРУ. Юноши: повторить соскок махом рук вперед из виса на подколенках. Проверить на оценку выход в сед из виса прогнувшись. Проверить на оценку сед углом на полу, совершенствовать стойку на лопатках перекатом назад и другие акробатические упражнения	Техника выполнения у юношей — выход в сед из виса прогнувшись; у девушек – сед углом на полу		
				33	Учить кувырку назад через стойку на кистях, повторить опорный прыжок через козла согнув ноги (высота 115-120 см). Девушки: на бревне закрепить соскок прогнувшись ноги врозь, учить соединению из 3—4 пройденных элементов в предыдущих классах.			
				34	Провести общеразвивающие упражнения с мячами. Юноши: проверить на оценку соскок с низкой перекладины из виса на подколенках. Совершенствовать акробатические упражнения, познакомить с акробатическим соединением из 3—4 элементов. Девушки: на бревне совершенствовать соскок прогнувшись, закрепить пройденное на предыдущем уроке соединение. Проверить на оценку выполнение стойки на лопатках перекатом назад, учить перевороту назад в полушпагат из стойки на лопатках.	Техника выполнения у юношей — соскок с низкой перекладины из виса на подколенках; у девушек — стойки на лопатках перекатом назад		

				35	Юноши: проверить на оценку стойку на кистях у стены (или с помощью). Повторить кувырок назад через стойку на кистях, закрепить акробатическое упражнение (соединение), повторить опорный прыжок. Девушки: на бревне проверить на оценку соскок прогнувшись ноги врозь, совершенствовать соединение в равновесии. Закрепить технику переворота назад в полушпагат, учить акробатическому соединению из 3—4 пройденных элементов.	Техника выполнения у юношей - стойку на кистях; девушки - соскок прогнувшись ноги врозь		
				36	Повторить кувырок назад через стойку на кистях, закрепить акробатическое упражнение (соединение), повторить опорный прыжок.			
				37	Юноши: на высокой перекладине: закрепить технику соскока на махе назад, учить перевороту в упор из виса с подтягивания. Проверить на оценку кувырок назад через стойку, повторить акробатическое соединение. Повторить опорный прыжок через козла в длину ноги врозь (высота 120 см). Девушки: повторить и проверить на оценку соединение в равновесии. Совершенствовать технику переворота в полушпагат, закрепить порядок выполнения акробатического соединения.	Техника выполнения у юношей - кувырок назад через стойку; девушки: соединение в равновесии		
				38	Юноши: на высокой перекладине, совершенствовать технику изученным упражнений, учить подъему в упор силой. Повторить и принять на оценку акробатическое соединение. Повторить технику опорного прыжка через козла (высота 120 см), отодвигая мостик от тела козла на расстояние до 1 м. Девушки: Совершенствовать акробатическое соединение и проверить на оценку отдельно переворот назад в полушпагат. На низкой жерди (или низкой перекладине) учить перевороту в упор толчком двух ног. Соскок махом назад прогнувшись	Техника выполнения у юношей - акробатическое соединение; девушки: переворот назад в полушпагат		
				39	Юноши: на высокой перекладине, совершенствовать технику изученным упражнений, учить подъему в упор силой. Повторить технику опорного прыжка через козла (высота 120 см), отодвигая мостик от тела козла на расстояние до 1 м.			
				40	Провести гимнастическую полосу препятствий через 5 — 6 снарядов. Юноши: проверить на оценку соскок назад на	Техника выполнения у юношей: размахивания		

					высокой перекладине, совершенствовать технику переворота в упор и выход в упор силой. Продолжить обучение опорному прыжку через козла ноги врозь. Девушки: закрепить технику переворота в упор на низкой жерди (низкой перекладине). Учить соскокам из упора махом назад и из седа махом ног вперед. Повторить акробатическое соединение и проверить на оценку технику выполнения	и соскок назад; девушки: акробатическое соединение		
				41	Повторить гимнастическую полосу препятствий урока. Юноши: совершенствовать технику опорного прыжка и подъема в упор силой. Проверить на оценку технику переворота в упор из виса. Девушки: совершенствовать технику выполнения упражнений на нижней жерди брусьев, учить соединению на брусьях разной высоты из 3—4 элементов.	Техника выполнения юноши: переворот в упор из виса;		
				42	Повторить гимнастическую полосу препятствий урока. Девушки: совершенствовать технику выполнения упражнений на нижней жерди брусьев, учить соединению на брусьях разной высоты из 3—4 элементов. Юноши: совершенствовать технику опорного прыжка и подъема в упор силой.			
				43	Юноши: продолжить развитие физических качеств на гимнастической полосе препятствий. Проверить на оценку технику подъема в упор силой на высокой перекладине. Девушки: Проверить на оценку технику переворота в упор на низкой жерди и соскок махом назад (или на низкой перекладине). Совершенствовать соскоки с нижней жерди и соединение из 3—4 элементов.	Техника выполнения юноши: подъем в упор силой; девушки: переворот в упор толчком двух ног на низкой жерди		
				44	Продолжить обучение опорному прыжку через козла в длину ноги врозь. Провести круговую тренировку на 5 — б станциях. Сов.соединение на брусьях, проверить на оценку соскок из упора махом назад	Техника выполнения девушки: соскок из упора махом назад		
				45	Провести круговую тренировку на 5 — б станциях. Совершенствовать соединение на брусьях	Тех. Вып. девушки: соединение на брусьях		
4	**Элементы единоборств**	3		46	Инструкция по Т\Б Виды и история.			
				47	Стойки и передвижение.	Поднимание туловища		
				48	Захваты. Освобождение от захватов.			

3 Четверть

5.	**Лыжная подготовка**	Лыжная подготовка	18	49	Беседа по Т\Б призанятиях по лыжной подготовке, температурном режиме, одежде и обуви лыжника.			
				50	После повторения оценить технику одновременного 2го хода. Продолжить обучение переходам с одного хода на другой (с одновременного 1го на попеременный 2ый). Пройти дистанцию 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м.	Техника выполнения попеременного двухшажного хода		
				51	Продолжить обучение переходам с одного хода на другой (с одновременного 1го на попеременный двухшажный). Пройти дистанцию 2 км с 2—3 ускорениями до 200 м.			
				52	После повторения оценить технику попеременного 2го хода. Повторить технику одновременного 1го хода. Познакомить с попеременным четырехшажным ходом, рассказать, где и зачем он может быть применен. Пройти дистанцию 2 км с использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики).	Техника выполнения одновременного бесшажного хода		
				53	На учебном круге повторить попеременный четырехшажный ход. Оценить умение переходить с одного хода на другой. Провести соревнования-прикидку на дистанцию 1 км (мальчики и девочки)	Техника выполнения одновременного одношажного хода		
				54	Пройти дистанцию 2 км с использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики). На учебном круге повторить попеременный четырехшажный ход.			
				55	Сов. попеременный 4ый ход. Оценить технику одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 3 км (мальчики и девочки) со средней скоростью.	Техника выполнения одновременного двухшажного хода		
				56	После повторения на учебном круге изученных ходов принять на оценку технику одновременного бесшажного хода. Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику подъемов и спусков ранее изученными приемами. Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода.	. Техника выполнения попеременного четырехшажного хода		
				57	Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику подъемов и спусков ранее			

					изученными приемами. Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода.			
				58	Совершенствовать технику всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Оценить технику (координацию движений рук и ног) попеременного четырехшажного хода. Пройти дистанцию 3 км с выполнением задания учителя.	Техника выполнения перехода с одновременного на попеременный ход		
				59	Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов	Техника выполнения спуски со склонов с поворотами (юноши)		
				60	Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов			
				61	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.	Техника выполнения спуски со склонов с торможением(юноши)		
				62	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.			
				63	Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов			
				64	Сов. технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.	Лыж\гон. на 2кмЮ: 10,0011,0012,30;Д:2км 12,00 – 12,30 – 13,30		
				65	Сов. технику лыж. Ход.с прохождением дист.до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.			
				66	Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов	Лыж\гон. 3 км Ю15,30 16,3018,00\Д19,30 20,00 21,00		
6	**Элементы единоборств**		6	67	Приемы самостраховки.			
				68	Приемы борьбы стоя и лежа.			
				69	Единоборства в парах.	Прыж.через скалку30с		

				70	Учебные схватки.			
				71	Подвижные игры. »Борьба всадников»			
				72	Судейство. Учебные схватки.	Мет. наб. мяча		
7	**Спортивные игры 6ч**	Волейбол	6	73	Провести ОРУ в движении по кругу с прыжками и бегом до 2 мин. совершенствовать передачи мяча в зону 3 из зон 1, 6, 5. прием с подачи и передача мяча в зону 3. Уч. игра			
				74	Уч.игра с заданиями учителя. Принять зачет по технике верхней прямой подачи и технике приема снизу.	Тех.вып. верхней прямой подачи		
				75	Провести ОРУ в движении по кругу с прыжками и бегом до 2 мин. совершенствовать передачи мяча в зону 3 из зон 1, 6, 5. прием с подачи и передача мяча в зону 3. Уч. игра	Прыжки в дл. с места **Зачет**		
				76	Сов.технику передач мяча в 3ах сверху и снизу с переменой мест после передачи через сетку. Провести уч.игру в три передачи, сов.нижнюю прямую подачу мяча			
				77	Сов. технику и тактические действия игроков в волейболе. Поднимание туловища из положения лежа за 30 с.	Пресс Ю27-25-22; Д 26-22-20		
				78	Провести учебную игру в три передачи, совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча			

4 Четверть

8	**Спортивные игры 7ч**	Баскетбол	4	79	Повторить ранее пройденные перестроения: повороты направо, налево, кругом в движении. Провести ОРУ со скакалкой с серией прыжков. Передачи мяча в парах (в движ.)с защитником			
				80	Повторить ранее пройденные перестроения: повороты направо, налево, кругом в движении. Провести ОРУ со скакалкой с серией прыжков. Штрафные броски.	Чел. бег 6х10м **Зачет**		
				81	Бросок в кольцо на 2-а шага после передачи. Уч игра б\б	Бросок в кольцо на 2-а шага после передачи.		
				82	Уч игра б\б с прим.с личной защитой.			

		Волейбол	2	83	Повторить перестроения, пройденные на предыдущих уроках. . *Волейбол:* совершенствование прием мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи, нападающего удара и блокирования. Двухсторонние игры с выполнением заданий учителя	Прыжок в длину с места: **Ю**«5» 220; «4» 215;«3» - 210;**Д**- «5» 195;«4» 190; «3» 185		
				84	ОРУ с наб мячами. Верхняя прямой подачи по зонам с послед. приемом .Учеб. игра в\б.	Верхняя прямой подачи по зоннам.		
	Легкая атлетика 17ч	Спринтерский бег, эстафетный бег	10	85	Инструктаж по ТБ. Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона в парах с преследованием. Провести переменный бег до 4 мин. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние.			
				86	. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.			
				87	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег на результат 30 м с высокого старта, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей	Бег 30 м: Ю-«5» 5,0; «4»5,2; «3»-5,4; **Д** - «5» 5,1; «4» - 5,3; «3» - 5,5		
				88	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.			
				89	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Прыжки через скакалку за 1 мин	Прыж. через скакалки за 1 мин.Ю: 145 140 135Д: 150 145 140		
				90	Преодоление препятствий. Спортивные игры. Прыжки через скакалку за 1 мин			
				91	Разучить, закрепить и совершенствовать технику метания по горизонтальной цели с расстояния 8 м. Контрольный бег 100 метров.	Бег 100мЮ «5» 14,2 «4»14,5«3»15,0Д«5»16, 5«4»17,0 «3»-17,8		
				92	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ.			
				93	Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений .ОРУ в движение.	Бег 60м. **Зачет**		
				94	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из раз. положений			

		Метание мяча, прыжки в длину	7	95	Провести беговые и прыжковые упражнения в движении. Принять зачет по прыжкам в длину	прыж. в длину с разбегаЮ -«5»430; «4» -380;«3»330;Д«5» 360; «4» -340; «3» - 300		
				96	Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений Совершенствование техники метания гранаты.			
				97	Провести упр в движении по кругу. Оценить освоение техники метания гранаты. Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) Продолжить развитие выносливости — медленный бег до 7 мин.	Мет. гранаты Ю– 38–32 – 26Д 18 – 13 - 11		
				98	Выполнить беговые и прыжковые упражнения, упражнения в парах на сопротивление и укрепление основных групп мышц. Челночный бег 5 Х 20 м.	Челн.бега Ю«5» 21,0; «4»21,6«3»23,0 Д«5» 20,5«4»21,5; «3»-22,5		
				99	Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) , упражнения в парах на сопротивление и укрепление основных групп мышц.			
				100	Повторить разминку в движении по кругу. Провести бег на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).			
				101	Контрольный урок по двигательной подготовленности, прыжки в длину с места	Пр. в дл.с мест. Ю215-205 195;Д 200-190 -180		
				102	Мини-футбол			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов		Элементы содержания	Вид контроля	Дата проведения	
							план	факт
1.	**Легкая атлетика 12ч**	Спринтерский бег, эстафетный бег	7	1	Познакомить с содержанием нового комплекса УГГ. Провести беседу по технике безопасности во время занятии на спортивной площадке (бег прыжки, метания, полоса препятствий). Повторить строевые упражнения. Провести бег до 2 мин для развития выносливости.			
				2	Повторить технику передачи эстафетной палочки. Провести контроль за двиг. подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта). Провести бег до 4 мин	Бег 30м.Ю «5» 4,6; «4» - 4,8; «3»-5,1; Д- «5» 5,0;«4» 5,2 «3» 5,4		
				3	Повторить строевые упражнения. Провести бег до 5 мин для развития выносливости. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.			
				4	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, спец. беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты, провести контроль за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места)	Пр в длину смес «5»240«4» 220«3» 200; «Д 5»205«4»195 «3»-180		
				5	Учить метанию гранаты с разбега 4—5 шагов. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Проверить на результат бег 100 м. Провести бег в медленном темпе до 9 мин.	Бег 100 мЮ «5»- 14,2; «4» -14,5; «3»- 15,0; девушки - «5» - 16,0; «4» - 16,5, «3»-17,0		
				6	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты			
				7	Повторить спец. и подготовительные прыжковые упражнения. Сов. технику прыжка в длину с разбега. Челночный бег 10х10 м. (юноши). Продолжить развитие выносливости — провести медленный бег до 9 мин.	Челночный бег 10х10 м: 27,0 – 28,0 – 30,0		

		Прыжок в длину, метание гранаты	5	8	Закрепить технику метания гранаты с разбега 4—5 шагов. Провести контрольное упражнение по прыжкам в длину с разбега. Провести длительный бег на выносливость до 10 мин.	прыжки в дл. с разбегаЮ«5»460«4»420;«3»370Д- «5»380; «4»340; «3» 310		
				9	Закрепить технику метания гранаты с разбега 4—5 шагов. Провести длительный бег на выносливость до 10 мин.			
				10	Провести полосу препятствий из 5—6 препятствий. Повторить технику мет. гр.. и провести учет на результат. Продолжить развитие выносливости — бег в медленном темпе до 11 мин	Мет.гранаты700гр.:Ю 32 26 22Д 500 гр.: 23 18 12		
				11	Провести бег на результат на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	Бег 3000 Ю13,00 15,00 16,30;2000Д10,00 11,30 12,20		
				12	Провести полосу препятствий из 5—6 препятствий. Продолжить развитие выносливости — бег в медленном темпе до 11 мин			
2.	**Спортивные игр 15ч**	Волейбол	15	13	Повторить в парах или тройках передачи и прием мяча сверху и снизу с последующим перемещением после передачи. Провести игру «Картошка».	Метание наб. мяча.		
				14	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока.			
				15	Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Верхняя прямая подача. **Зачет**		
				16	Провести комплекс упражнений. Учить нападающему удару у сетки.			
				17	Стойка и перед. игроков. Верх. передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.			
				18	Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Верх. передача мяча. Нижний. прием мяча..		
				19	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств			

				20	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Челночный бег 6х10 м: **Зачет**		
				21	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.			
				22	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Прямой нападающий удар из 2-4 зоны. **Зачет**		
				23	Совершенствовать техническую и простейшую тактическую подготовку в двухсторонней игре в волейбол. Продолжить тренировку по подниманию туловища из положения лежа на спине — руки за головой.			
				24	Для развития физических качеств провести круговую тренировку на 4—5 станциях на основные группы мышц.	Отжимание. **Зачет**		
				25	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
				26	Проверить силовую подготовку по подниманию туловища в виде контроля за двигательной подготовленностью. Уч..игра в в\бс целью усвоения правил и техники игры	Под.тулЮ:27-24-21—26-24-20		
				27	Провести двухстороннюю игру в волейбол с целью усвоения правил и техники игры			

2 Четверть

3.	**Гимнастика 18ч**	Акробатика Равновесие Висы. Опорный прыжок Строевые упражнения,	18	28	Т\Б на гимнастических снарядах, о страховке, самостраховке и помощи. Повторить повороты в движении: направо и налево. Провести ОРУс гимнастическими скакалками. Юноши на низкой перекладине переворот в упор силой, оборот вперед из седа верхом, вис прогнувшись и выход в сед.. Акробатика, повторить длинный кувырок через препятствие 90 см, стойку на голове и руках силой. Девушки: повторить элементы на бревне по программе VIII класса, учить полушпагат на бревне. Повторить акробатические упражнения VIII класса, учить седу углом	Техника выполнения Ю переворот в упор силой на низкой перекладине		
				29	Девушки: учить соединению элементов в равновесии на бревне. Юноши: на низкой перекладине: проверить на оценку выход в сед из виса прогнувшись и повторить соскок махом вперед из виса на подколенках. Акробатика, стойку на голове и руках силой. Учить кувыркам в парах.	Техника выполнения у юношей — выход в сед из виса прогнувшись		
				30	Девушки: совершенствовать соединение элементов в равновесии на бревне. Юноши: повторить соскок махом вперед из виса на подколенках. Акробатика, стойку на голове и руках силой. Учить кувыркам в парах.			
				31	Повторить повороты кругом в движении. Выполнить упражнения на гимнастической стенке — 4—5 упражнении. Юноши: закрепить акробатическое соединение. Выполнить Девушки: проверить на оценку акробатическое соединение	Техника выполнения юноши - соскок махом вперед из виса на подколенках		
				32	Повторить повороты кругом в движении. Выполнить упражнения на гимнастической стенке — 4—5 упражнении. Ю: закрепить акробатическое соединение. Девушки: проверить на оценку акробатическое соединение	Ю длинный кувырок через препятствие; у Д акробатическое		
				33	Повторить повороты кругом в движении. Выполнить упражнения на гимнастической стенке — 4—5 упражнении. Выполнить длинный кувырок через препятствие (высота 100 см).	соединение		
				34	Совершенствовать строевые упражнения. Юноши: проверить на оценку кувырки в парах 2-3 кувырка, закрепить акробатическое соединение. Девушки: проверить на оценку выполнение соединения в равновесии.	Техника выполнения у юношей — кувырки в парах 2-3 кувырка; у девушек — соединение в		

						равновесии		
				35	Повторить строевые перестроения. Юноши: проверить на оценку акробатическое соединение. Повторить технику опорного прыжка ноги врозь через козла в длину. Девушки: повторить отдельные элементы на брусьях разной высоты.	Техника выполнения у юношей - акробатическое соединение		
				36	Повторить технику опорного прыжка ноги врозь через козла в длину. Девушки: повторить отдельные элементы на брусьях разной высоты.			
				37	Совершенствовать строевые упражнения. Юноши: повторить опорный прыжок через козла в длину ноги врозь (высота 120 см). Девушки: повторить и проверить на оценку комбинацию с гимнастической скакалкой, составленную ученицами самостоятельно.	Техника выполнения у девушек: комбинации с гимнастической скакалкой		
				38	Юноши: повторить технику опорного прыжка через козла (высота 120 см), отодвигая мостик от тела козла на расстояние до 1 м. Девушки: составить самостоятельно комбинацию с обручем.			
				39	Юноши: повторить технику опорного прыжка через козла (высота 120 см), отодвигая мостик от тела козла на расстояние до 1 м. Девушки: составить самостоятельно комбинацию с обручем.			
				40	Провести гимнастическую полосу препятствий через 5 — 6 снарядов. Повторить упражнения на низкой жерди брусьев.			
				41	Повторить гимнастическую полосу препятствий урока. Юноши: совершенствовать технику опорного прыжка и подъема в упор силой. Девушки: совершенствовать технику выполнения упражнений на нижней жерди брусьев	Техника выполнения юноши: переворот в упор из виса		
				42	Юноши: совершенствовать технику опорного прыжка и подъема в упор силой. Девушки: совершенствовать технику выполнения упражнений на нижней жерди брусьев			
				43	Юноши: продолжить развитие физических качеств на гимнастической полосе препятствий. Проверить на оценку	Техника выполнения юноши: переворот в		

					технику переворот в упор силой на высокой перекладине. Девушки: повторить комбинацию на брусьях и проверить технику выполнения на оценку.	упор силой; девушки: комбинацию на брусьях		
				44	Сов. технику выполнения опорного прыжка через козла в длину ноги врозь. Провести круговую тренировку на 5 — б станциях. Сов. технику выполнения опорного прыжка через козла в длину ноги врозь	Подтягивание 12 – 10 - 8		
				45	Дать упражнения для ОФП. ОРУ в парах у гимнастической стенки.	Техника выполнения опорного прыжка		
4	**Элементы единоборств 3ч**	Приемы самообороны		46	Т\Б Виды и история единоборств			
				47	Стойки и передвижение	Пресс. Ю27-25-22; Д—25-20-15		
				48	Захваты. Освобождение от захватов.			

3 Четверть

.5	**Лыжная подготовка 18 ч**		18	49	Провести беседу о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке, температурном режиме, одежде и обуви лыжника. На учебном круге повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью			
				50	Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Зачет по технике выполнения попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию3 км	Техника выполнения попеременного двухшажного хода		
				51	Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Пройти дистанцию3 км			
				52	Пройти дистанцию 4 км с использованием изученных ходов. Зачет по технике выполнения попеременного четырехшажного хода	Техника выполнения попеременного четырехшажного хода		
				53	На учебном круге повторить одновременные ходы.. Провести соревнования-прикидку на дистанцию 1 км (девушки)	Техника выполнения одновременных ходов		
				54	На учебном круге повторить одновременные ход На дистанции 3 км совершенствовать технику подъемов и			

					спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой.			
				55	На дистанции 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой.			
				56	На дистанции 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой.	Техника выполнения перехода с одного хода на другой		
				57	Совершенствовать технику всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Пройти дистанцию 3 км (девушки) и 4 км (юноши) с выполнением задания учителя.			
				58	Совершенствовать технику всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Пройти дистанцию 3 км (девушки) и 4 км (юноши) с выполнением задания учителя.			
				59	Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов	Лыжные гонки на 2км Ю10,00 11,00 12,00;Д 11,00 – 12,00 – 13,00		
				60	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.			
				61	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.	Техника выполнения спуски с поворотами со склонов (юноши)		
				62	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.	Техника выполнения спуски с торможением со склонов (юноши)		
				63	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.			
				64	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.	Лыжные гонки на 3 км юноши: 15,00 – 16,00 – 17,00; девушки: 18,30 – 19,00 – 20,00		

				65	Сов. технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью..			
				66	. Контрольное соревнование на 5 км (юноши)	Лыжные гонки на 5 км юноши: 25,00 – 27,00 – 29,00;		
6	**Элементы единоборств 6ч**		6	67	Кувырок вперед через правую и левую руку			
				68	Провести упражнения в движении по кругу. Оценить освоение техники метания гранаты. Передняя подножка с нанесением удара и болевого приема	Пр.через скак.30с		
				69	Упражнения в парах на сопротивление и укрепление основных групп мышц. Задняя подножка с нанесение удара и болевого приема. **Учебные схватки**			
				70	Упражнения в парах на сопротивление и укрепление основных групп мышц	Мет. наб. мяча		
.				71	Повторить разминку в движении по кругу			
				72	Упражнения на растяжку. Защита от удара ножом сверху и снизу **Учебные схватки..**	Подтягивание.		
7	**Спортивные игры 6ч**	Волейбол	6	73	ОРУс гимнастическими скакалками с 3-4 сериями прыжков по 30 с. Двухсторонняя игра в волейбол. Принять зачет по технике верхней прямой подачи и технике приема снизу.	Техника выполнения верхней прямой подачи		
				74	Учебно—тренировочные игры с заданиями учителя. Принять зачет по технике нападающего удара	Техника выполнения нападающего удара		
				75	Учебно—тренировочные игры с заданиями учителя.			
				76	Сов.технику передач мяча в тройках сверху и снизу с переменой мест после передачи через сетку. Провести учебную игру в три передачи, сов. нижнюю прямую подачу мяч контрольное упражнение – блокирование удара.	Техника выполнения блокирование удара		
				77	Сов.технику и тактические действия игроков в волейболе. Поднимание туловища из положения лежа за 30 с.	Поднимание туловища: Ю27-25-22; Д25-20-15		

				78	Провести учебную игру в три передачи, совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча контрольное упражнение – блокирование удара.			

4 Четверть

8	**Легкая атлетика 22** ч		4	79	Инструктаж по ТБ. Повторить ранее пройденные перестроения: повороты направо, налево, кругом в движении. Провести ОРУ со скакалкой с серией прыжков. Провести переменный бег до 4 мин.			
				80	Повторить ранее пройденные перестроения: повороты направо, налево, кругом в движении. Провести ОРУ со скакалкой с серией прыжков.	Чел. бег 3х10м **Зачет**		
				81	ОРУ в парах .Закрепление низ. и высок.. старта Специальные беговые упражнения развитие скоростных возможностей.			
				82	Повторить содержание предыдущих уроков, Старты из разных полож..	Чел. бег 6х10м **Зачет**		
		Бег по перес. местности, преодоление препятствий метание малого мяча	2	83	Повторить перестроения, пройденные на предыдущих уроках. Провести медленный бег до 4 мин. Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Метание наб. мяча.		
				84	Провести медленный бег до 4 мин, метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Пр в длину смес «5»240«4» 220«3» 200; «Д 5»205«4»195 «3»-180		
		Спринтерский бег, эстафетный бег	10	85	ОРУ со скакалками. Повторить старты и стартовые разгоны. Двухсторонние игры с выполнением заданий учителя			
				86	Бег на результат 30 м с высокого старта, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	Бег30м:Ю«5»4,6«4»4,8 «3»5,1;Д«5»5,0;«4» 5,2; «3» 5,4		
				87	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Преодоление препятствий.			

				88	Повторить старты и стартовые разгоны. Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.			
				89	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Прыжки через скакалку за 1 мин	Пр. через скак. за 1 мин. Ю145 – 140 – 135; Д 150 145 140		
				90	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры.			
				91	Прыжковые и беговые упражнения. Контрольный бег 100 метров. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.	Бег100мЮ5»14,2«4»14 ,5;«3»15,0; Д«5» - 16,0; «4» - 16,5, «3»-17,0		
				92	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.			
				93	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.			
				94	Высокий старт, специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений			
		Метание мяча, прыжки в длину	6	95	Провести беговые и прыжковые упражнения в движении. Принять зачет по прыжкам в длину с разбега Продолжить развитие выносливости — медленный бег до 9 мин..	Прыжка в длину с разбегаЮ5» - 460; «4» -420;«3» 370Д «5» 380; «4» 340;«3»310		
				96	Провести беговые и прыжковые упражнения в движении. Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) Отдых. Продолжить развитие выносливости — медленный бег до 9 мин.			
				97	Провести упражнения в движении по кругу. Оценить освоение техники метания гранаты. Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) Отдых. Продолжить развитие выносливости — медленный бег до 9 мин.	Метание гранаты юноши – 38– 32 – 26; девушки 23 – 18 - 12		
				98	Выполнить беговые и прыжковые упражнения, упр. в парах на сопротивление и укрепление основных групп мышц.			

				99	Выполнить беговые и прыжковые упражнения, упр. в парах на сопротивление и укрепление основных групп мышц.	Пр..вдл.смес.Ю240220 200;Д205-195 -180		
				100	Повторить разминку в движении по кругу. Провести бег на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	Юноши: «5» - 13,00; «4» - 15,00; «3» - 16,30; девушки - «5» - 10,00 «4»- 11,30; «3»- 12,20		
				101	Мини-футбол			
				102	Мини-футбол			