|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»Заместитель директора по УВРКипкаева Т.В./29.08.2016 года | «Согласовано»Руководитель ШМОМекаева Е.В./Протокол №1 от 26.08.2016 года | «Утверждаю»Директор МАОУ ОСОШ №1Казаринова Е.В./Приказ № 130-ОД от 30. 08.2016года |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по Физической культуре

для 11 класса

на 2016-2017 учебный год

количество часов-99

**Пояснительная записка**

**к рабочей программе по физической культуре для обучающихся 11 классов.**

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования (базовый уровнь) 2004г., а такжена основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник: Лях В.И.,Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 классы.: учебник для общеобразовательных учреждений / под общ.ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение,2011.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры- главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как, следствие каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение главной цели.

**Изучение физической культуры направлено 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 занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы 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.

**Задачи** физического воспитания обучающихся 11-х классов направлены:

- 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 занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы 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.

 Большое значение придается решению воспитательных задач: доброжелательное отношение друг к другу, умение и желание оказать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

**Место учебного предмета.**В соответствииcучебным планом на преподавание физической культуры отводится три часа в неделю.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств обучающихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение обучающихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи и т.д.

**2.Содержание учебного предмета.**

В данной программе материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (кроссовая подготовка заменяется лыжной). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

**2.1 Наименование разделов учебной программы и характеристика основных содержательных линий:**

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика для умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;

**2.1.1 Баскетбол.**

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

**2.1.2Волейбол.**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств, Правила игры. ТБ при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

**2.1.3 Гимнастика с элементами акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. ТБ при занятии гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Подготовка к сдаче норм ГТО

**2.1.4 Лёгкая атлетика.**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. ТБ при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Подготовка к сдаче норм ГТО.

**2.2. 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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическая способность | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 100 м, с. | 14,3 | 17,5 |
| Бег 30 м, с. | 5,0 | 5,4 |
| Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз | 10 | - |
| Подтягивание из виса, лёжа на низкой перекладине, количество раз | - | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | - | 10,00 |
| Бег 3000 м, мин | 13,30 | - |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

***В метаниях на дальность и на меткость:*** метать гранату с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе снаряды в горизонтальную цель 2.5 х2.5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши).

***В гимнастических и акробатических упражнениях:*** выполнять комбинацию из 5 элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); 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 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие раннее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из 5 раннее освоенных элементов (девушки); лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

***Физическая подготовленность:*** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

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

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

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*** согласовывать своё поведение в интересах коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Календарно-тематическое планирование

11класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока |  Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д \З | Дата про ведения |
|  1 |  2 |  3 |  4 |  5 |  6 |  7 |  8 |
| Легкая атлетика (11ч) |
| Спринтерский бег (5ч) | Вводный  | Низкий старт(30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-90м). Бег на результат(30м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100м) | Текущий  | Компле кс1 |  |  |
| Комплексный  | Низкий старт(30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-90м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств.  | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100м) | Текущий  | Компле кс1 |  |  |
| Комплексный  | Низкий старт(30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100м) | Текущий | Компле кс1 |  |  |
| Комплексный  | Низкий старт(30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств  | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100м) | Текущий  | Компле кс1 |  |  |
| Учетный  | Бег на результат (100м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100м)  | М:13.5с-14.0с-14.3сД: 16,0с-17,0с-17,5с | Компле кс1 |  |  |
| Прыжок в длину (3ч) | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки . Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий | Компле кс1 |  |  |
| Комплексный  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки . Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий | Компле кс1 |  |  |
| Учетный  | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.  | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега  | М:460-430-410смД:410см-380см-360см- | Компле кс1 |  |  |
| Метание гранаты (3ч) | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию  | Уметь : метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Текущий | Компле кс1 |  |  |
| Комплексный | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию  | Уметь : метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Текущий  | Компле кс1 |  |  |
|  Учетный  | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. | Уметь : метать гранату из различных положений в цель и на дальность  | 36м-32м-28м  | Компле кс1 |  |  |
| Спортивные игры(21ч) |
| Волейбол (21ч) | Комплексный  | Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. | Уметь :выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий  | Компле кс1 |  |  |
| Комплексный  |  |  |
| Совершенство вание | Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь :выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс1 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Совершенство вание | Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь :выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс1 |  |  |
| Совершенство вание |  Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках . Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь :выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс1 |  |  |
| Комплексный  | Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь :выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс1 |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь :выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс1 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь :выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс1 |  |  |
| Комплексный  |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Совершенство вание | Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь :выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс1 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Комплексный  | Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь :выполнять тактико-технические действия в игре | Техника выполнения подачи мяча | Компле кс2 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Совершенство вание | Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь :выполнять тактико-технические действия в игре | Техника выполнениянапа дающего удара | Компле кс2 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Совершенство вание | Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь :выполнять тактико-технические действия в игре  | Текущий  | Компле кс2 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Гимнастика (21ч) |
| Висы и упоры. Лазание (11ч) | Комплексный  | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Текущий  | Компле кс2 |  |  |
| Совершенство вание | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Компле кс2 |  |  |
| Совершенство вание | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах) | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Компле кс2 |  |  |
| Совершенство вание | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы  | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения, лазать по канату в два приема | Текущий | Компле кс2 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Совершенство вание | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения, лазать по канату в два приема  | Текущий | Компле кс2 |  |  |
| Совершенство вание | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы  | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения, лазать по канату в два приема | Текущий | Компле кс2 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Совершенство вание | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы  | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения, лазать по канату в два приема | Текущий | Компле кс2 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Учетный  | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы  | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения, лазать по канату в два приема  | 12р-10р-7рЛазание (6м): 10с-11с-12с | Компле кс2 |  |  |
| Акробатическиеупражнения. Опорный прыжок (10ч) | Комплексный  | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий  | Компле кс2 |  |  |
| Совершенство вание | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Полосы препятствий. | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий  | Компле кс2 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Совершенство вание | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий  | Компле кс2 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Совершенство вание |  ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий  | Комплекс2 |  |  |
| Совершенство вание | ОРУ. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий  | Компле кс2 |  |  |
| Совершенство вание | ОРУ. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий  | Компле кс2 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Учетный  | Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня  | Оценка техники выполнения элементов | Компле кс2 |  |  |
| Лыжная подготовка (18ч)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Лыжные ходы 9ч. | Вводный  | Инструктаж по Т.Б. на лыжной подготовке. Повторить изученные ранее ходы. Дистанция 2км. | Уметь выполнять ходы. | Текущий  | Комплекс3 |  |  |
|  | Комплексный  | Переход с одного хода на другой на дистанции 2км. Использование при этом спуски с гор. Техника лыжных ходов в медленном темпе. | Уметь выполнять ходы. | Текущий | Комплекс3 |  |  |
|  | Комплексный | Переход с одного хода на другой на дистанции 2км. Использование при этом спуски с гор. Техника лыжных ходов в медленном темпе. | Уметь выполнять ходы. | Текущий | Комплекс3 |  |  |
|  | Комплексный | Переход с одного хода на другой на дистанции 3км. Использование при этом спуски с гор. Техника лыжных ходов в медленном темпе. | Уметь выполнять ходы. | Текущий | Комплекс3 |  |  |
|  | Комплексный |  Переход с одного хода на другой на дистанции 3км. Использование при этом спуски с гор. Техника лыжных ходов в медленном темпе. | Уметь выполнять ходы. | Текущий | Комплекс3 |  |  |
|  | Комплексный | Повторить технику конькового хода на дистанции до 4км.Подготовка к соревновательной деятельности; передвижениях на лыжах; | Уметь выполнять коньковый ход. | Текущий | Комплекс3 |  |  |
|  | Комплексный |  Повторить технику конькового хода на дистанцию 4км используя при этом спуски и подъёмы. | Уметь выполнять коньковый ход | Текущий | Комплекс3 |  |  |
|  | Комплексный | Повторить технику конькового хода на дистанции до 5км используя при этом спуски и подъёмы. | Уметь выполнять коньковый ход  | Текущий | Комплекс3 |  |  |
|  |  Учётный  | Оценить технику перехода с одного хода на другой на дистанции 5км. | Уметь выполнять ходы. | Текущий | Комплекс3 |  |  |
| Лыжные гонки2ч. | Учетный  | Соревнования на 1км. | Уметь проходить дистанцию на время. | Текущий | Комплекс3 |  |  |
|  | Учётный  | Соревнования на 3км. | Уметь проходить дистанцию на время | Текущий | Комплекс3 |  |  |
| Тактика лыжных гонок 3ч | Изучение нового материала | Разучить элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и другое. | Уметь правильно распределять силы на дистанции. | Текущий | Комплекс3 |  |  |
|  | Комплексный  | Повторить элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и другое. Дистанция 5 и 6км. | Уметь правильно распределять силы на дистанции. | Текущий | Комплекс3 |  |  |
|  | Комплексный  | Повторить элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и другое. Дистанция 5 и 7 км. | Уметь правильно распределять силы на дистанции.  | Текущий | Комплекс3 |  |  |
| Прохождение дистанций3ч. | Комплексный | Прохождение дистанций в медленном темпе до 5км девушки и до 8км юноши. С применение лыжных ходов. | Уметь проходить дистанции со средней скоростью.  | Текущий | Комплекс3 |  |  |
|  | Комплексный  | Прохождение дистанций в медленном темпе до 5км девушки и до 8км юноши. С применение лыжных ходов. | Уметь проходить дистанции со средней скоростью. | Текущий | Комплекс3 |  |  |
|  | Комплексный  | Прохождение дистанций в медленном темпе до 5км девушки и до 8км юноши. С применение лыжных ходов. Эстафета. |  Уметь проходить дистанции со средней скоростью. | Текущий | Комплекс3 |  |  |
| Лыжные гонки 1ч. | Учётный  | Соревнования на 3км девушки и 5км юноши. | Уметь проходить дистанцию на время. | Текущий  | Комплекс3 |  |  |

Спортивные игры(21ч) |
| Баскетбол (21ч) | Комплексный  |  Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв(2х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.  | Уметь : выполнять тактико-технические действия в игре  | Текущий  | Компле кс3 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Совершенство вание | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв(3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь : выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс3 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Совершенство вание | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведения, передача, бросок. Нападение против зонной защиты(2х1х2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь : выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс3 |  |  |
|  Комплексный  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведения, передача, бросок. Нападение против зонной защиты(1х3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь : выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс3 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
|  Комплексный  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведения, передача, бросок. Нападение против зонной защиты(2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь : выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс3 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Совершенство вание |  Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведения, передача, бросок. Нападение против зонной защиты(2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь : выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс3 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Совершенство вание | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведения, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь : выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс3 |  |  |
| Совершенство вание | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведения, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь : выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс3 |  |  |
| Комплексный  | Совершенствование перемещений и остановок игрок. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведения, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь : выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс4 |  |  |
| Совершенство вание | Совершенствование перемещений и остановок игрок. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведения, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь : выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения ведения мяча  | Компле кс4 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Совершенство вание | Уметь : выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс4 |  |  |
| Совершенство вание | Совершенствование перемещений и остановок игрок. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведения, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь : выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Компле кс4 |  |  |
| Комплексный  | Совершенствование перемещений и остановок игрок. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведения, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь : выполнять тактико-технические действия в игре  | Оценка техники выполнения ведения мяча | Компле кс4 |  |  |
|  | Совершенство вание |  Совершенствование перемещений и остановок игрок. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведения, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь : выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий  | Компле кс4 |  |  |
| Совершенство вание |  |  |
| Легкая атлетика(10ч) |
| Спринтерс кий бег (4ч) | Комплексный  | Низкий старт(30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-90м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к соревновательной деятельности; в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м) | Текущий | Компле кс4 |  |  |
| Комплексный  | Низкий старт(30м). Бег по дистанции(70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м) | Текущий | Компле кс4 |  |  |
| Комплексный  | Бег на 100 метров. Развитие скоростно – силовых качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м) | Текущий  | Компле кс4 |  |  |
| Учетный  | Низкий старт(30м). Бег по дистанции(70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м)  | М:13.5с-14.0с-14.3сД: 16,0с-17,0с-17,5с | Компле кс4 |  |  |
| Метание мяча и гранаты(3ч) | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | Уметь: метать мяч на дальность с разбега | Текущий  | Компле кс4 |  |  |
| Комплексный  | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: метать гранату на дальность | Текущий  | Компле кс4 |  |  |
| Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: метать гранату на дальность | М:32м-28м-26мД:28м-24м-18м | Компле кс4 |  |  |
| Прыжок в высоту ( 3ч) | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивания. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий  | Компле кс4 |  |  |
| Комплексный  | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивания.Подготовка к соревновательной деятельностипрыжках в длину и высоту с разбега | Текущий  | Компле кс4 |  |  |
| Комплексный  | Прыжок в высоту с 11-13шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов  | М: 130-125-120Д:120-115-110  | Компле кс4 |  |  |