


муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Гимназия № 2» городского округа Самара

Утверждено

Приказ № 246-09 от
«29» августа 2018 г.

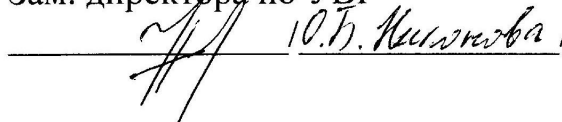
Директор

 С.Н. Колесников/

Проверено

« 26 » августа 2018 г.

Зам. директора по УВР

 О.Б. Кузнецова /

Программа рассмотрена
на заседании

МО учителей физической культуры и ОБЖ
Протокол № 1 от «27» августа 2018 г.

Председатель МО

 / Шилов А.М. /

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов**

Учебники:

В.И. Лях. Физическая культура 10-11 кл. базовый уровень. М., "Просвещение", 2014

уровень реализации образовательных программ базовый

г. Самара

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по Физической культуре 10-11 класс составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта для основного общего образования по Физической культуре и на основе авторской программы.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Программа рассчитана на 34 учебные недели в год.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, элементы единоборств, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. На уроках физической культуры

В 10-11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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, значений 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 целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности . Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры.

Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации.

Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью . Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплекс упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения

локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности .

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью

Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы).

10 класс. Юноши. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах: ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке. Опорные прыжки через коня в длину; висы и упоры – подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.

Акробатика – длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см; стойка на голове и руках; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Строевые команды, приемы- повороты в движении кругом.

10 класс. Девушки . Упражнение в равновесии – прыжки толчком двух со сменой ног; соскок прогнувшись ноги врозь. Висы и упоры – толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног висы углом.

Акробатика – сед углом; стоя на коленях наклоны назад; стойка на лопатках. Опорные прыжки – опорный прыжок через козла ноги врозь; через коня в ширину с разбега под углом с поворотом 90, 180 градусов.

11 класс. Юноши. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах: ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке. Опорные прыжки- прыжок ноги врозь(конь в длину). Висы и упоры- подъём силой, переворотом; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъём разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад.

Акробатика – комбинации из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину; высота 150 – 180см.

Строевые команды, приемы (юноши). Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Лыжная подготовка: Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения(юноши специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Элементы единоборств: Совершенствование индивидуальной техники в в элементах единоборств (на материале основной школы).

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (в процессе урока).

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовке (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Класс 10	Класс 11
		Количество часов.	
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
1.6	Элементы единоборств	9	9
2	Вариативная часть	15	15
2.1	Спортивные игры	3	3
2.2	Легкая атлетика	4	4
2.3	Лыжная подготовка	8	8
	Итого	102	102

Предметные результаты основания курса

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 и человека, 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 психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- 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-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных 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 самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки 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.

Тематическое планирование 10 класс.

№ урока в теме	Тема урока 10 класса	Элементы содержания
Легкая атлетика 13ч		
1	Т. Б. на занятиях Л/а. Низкий старт.	Инструктаж по Охране Труда при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт (30-40м.). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
2	Низкий старт.	Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.
3	Низкий старт (30-40м.), бег по дистанциям. бег 30м	Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
4	Высокий старт, бег с ускорением, финиширование.	Высокий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
5	Высокий старт, бег по дистанции, круговая эстафета.	Высокий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
6	Бег на результат 100м.	Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. ОРУ. Эстафеты. Основная группа: Мальчики: «5» – 14.2с.; «4» – 14.5с. ; «3» – 15.0с.. Девочки: «5» – 16.0с.; «4» – 16.5с.; «3»-17.0с..Подготовительная группа на балл оценка выше, специальная мед.группы: без учета времени

7	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.
8	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Метание мяча	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств..
9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, отталкивание.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча(150гр.) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
10	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Прыжок в длину на результат. Метание мяча(150гр.) на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Мальчики: 440-420-390; девочки 340-320-310см. Оценка техники метания мяча.
11	Кросс до 20-25 минут. Метание гранаты.	Равномерный бег (20-15 мин). Бег в гору. Метание гранаты 500-700г (м) 300-500г (д) с места на дальность, с колена, лежа с 4-5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. Развитие выносливости
12	Метание гранаты. Челночный бег 3-10м	Метание гранаты 500-700г (м) 300-500г (д) с места на дальность, с колена, лежа с 4-5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. Развитие выносливости. Челночный бег 3-10м
13	Бег 2000м.,(д) 3000м.,(м),	Бег на результат 1500 м. (д.), 2000м. (м.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений.
Спортивные игры волейбол 8ч		
1	Техника передвижение игрока. Правила игры. Т.Б.на занятиях волейболом	Инструктаж по Охране труда при занятиях волейболом. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам
2	Варианты техники приема и передачи мяча.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

3	Оценка техники приема и передачи мяча.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. ОРУ. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
4	Варианты подачи мяча.	Стойки и передвижения игрока. Варианты подачи мяча. Подача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафета. Игра по упрощенным правилам.
5	Нападающий удар при встречных передачах.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.
6	Блокирование наподдающих ударов.(одиночное в вдвоем, страховка.	Нападающий удар при встречных передачах. Оценка техники нападающего удара блокирование наподдающих ударов. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.
7	Тактические действия в нападении и защите.	Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону. Развитие координационных способностей
8	Оценка техники владения мячом, блокирование наподдающих ударов	Оценка техники владения мячом, блокирование наподдающих ударов Игра по упрощенным правилам.
Гимнастика с элементами акробатики 10ч		
1	Строевые упражнения. Подтягивание в висе	Инструктаж по Охране Труда при занятиях гимнастикой. Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками(м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
2	Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д).	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подъем переворотом силой(м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.
3	Подтягивание в висе. ОРУ на гимнастической скамейке.	
4	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м).	Строевой шаг, выполнение команд. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Упражнения на

		гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.
5	Подтягивание в висе. ОРУ на гимнастической лестнице.	Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие силовых способностей.
6	Подтягивание на результат. Техника выполнения подъема переворотом.	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Развитие силовых способностей. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Подтягивание на результат. Мальчики: «5»-10р.; «4»-8р.; «3»-бр. Девочки: «5»- 1бр.; «4»-12р., «3»-8р. Из положения вис лежа (низкая перекладина).
7	Опорный прыжок	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь через коня 115-120см (м.) Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.
8	ОРУ в движении и с предметами.	ОРУ в движении и с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростно-силовых способностей
9	Опорный прыжок	Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.) ОРУ в движении и с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
10	О. Р. У. с гантелями 5-8 кг гирями 16-24кг	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Развитие силовых способностей. О. Р. У. с гантелями 5-8кг гирями 16-24кг
Элементы единоборств 9ч		
1	Т. Б. на занятиях элементами единоборств. Стойки передвижения в стойке.	Стойка и передвижения Т. Б. на занятиях. Виды единоборств, правила поведения во время занятий. Подготовка мест занятий. Ору на силу.
2	Захваты рук и туловища.	Захваты рук и туловища. Стойка и передвижения в стойке. Игра «Сила и ловкость» ОРУ в парах, овладения приемами страховки. Оказание первой помощи при травмах
3	Освобождение от захвата.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Влияние занятий единоборствами на организм человека, игра «часовые и разведчики» ОРУ в парах на овладение приемами страховки. Бобра двое против двоих.

4	Удар кулаком. Освобождение от захвата.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Влияние занятий единоборствами на организм человека, игра «часовые и разведчики» ОРУ в парах на овладение приемами страховки. Удар кулаком. Освобождение от захвата.
5	Защита от удара кулаком.	Защита от удара кулаком. Влияние занятий единоборствами на организм человека, игра «часовые и разведчики» ОРУ в парах на овладение приемами страховки. Развитие координационных способностей.
6	Борьба за предмет. ОРУ в парах на силу.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Влияние занятий единоборствами на организм человека, игра «часовые и разведчики» ОРУ в парах на овладение приемами страховки. развитие координационных способностей.
7	Упражнения на овладение приемами страховки.	Захваты рук и туловища. Стойка и передвижения в стойке. Игра «Выталкивание из круга» ОРУ в парах, овладения приемами страховки. Оказание первой помощи при травмах
8	Силовые упражнения и единоборства в парах.	Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. в парах. Подвижная игра «Перетягивание в парах». Развитие координационных способностей
9	Силовые упражнения и единоборства в парах.	Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. на силу. Подвижная игра «Перетягивание в парах». Развитие координационных способностей
Гимнастика с элементами акробатики 8ч		
1	О. Р. У. на силу. Инструктаж по Т. Б.	Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»
2	Из упора присев, стойка на руках и голове (м).	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Лазание по канату.
3	Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полу шпагат (д).	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.
4	Длинный кувырок через препятствие на высоте 90см.	Длинный кувырок через препятствие на высоте 90см (м.)сид углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках(д). Развитие координационных способностей.

5	Стойка на руках с помощью.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.) Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
6	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	Оценка техники выполнения акробатических элементов. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.
7	Кувырок назад через стойку на руках с помощью.	Кувырок назад через стойку на руках с помощью. О.Р.У. в парах. Развитие координационных способностей
8	О Р У на гимнастической лестнице. Подтягивание.	О Р У на гибкость, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка. ». Развитие координационных способностей и гибкости. Подтягивание.
Лыжная подготовка 26ч		
1	Т. Б. при занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожении.	Правила безопасности на уроках л/п. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты
2	Попеременный четырехшажный ход	Попеременный четырехшажный ход. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Развитие силовых способностей.
3	Переход с одновременные ходов на попеременные.	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Переход с попеременных ходов на одновременные.
4	Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант.	Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Прохождение дистанции 5 км. Стартовый вариант.
5	Одновременный бесшажный ход.	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
6	Повороты переступанием.	Повороты переступанием. Техника спуска в средней стойке, подъем елочкой, торможение плугом. Игра остановка рывком. . Развитие силовых способностей.
7	Прохождение дистанции 3 км.	Провести прикидку на дистанцию 4 км и оценить технику одновременного одношажного хода. Техника подъемов и спусков,

		разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Техника торможения плугом и упором. Прохождение дистанции 4 км. . Развитие выносливости.
8	Поворот на месте махом.	Техника катания с горок. Прохождение дистанции 3 км. Поворот махом. Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 4 км. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.
9	Подъем в гору скользящим шагом.	Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
10	Полуконьковый ход.	Прохождение дистанции 3000 м. Игра остановка рывком. Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.
11	Коньковый ход.	Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 6 км Развитие выносливости.
12	Коньковый ход. Совершенствовать технику.	Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Совершенствовать технику. Прохождение дист. до 3000 м
13	Коньковый ход.	Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 3000 м
14	Прохождение дистанции 2 км. Совер. тех. конькового хода.	Прохождение дистанции 2 км. Совер. тех. Конькового хода. Игра. Гонка с преследованием. Развитие выносливости.
15	Преодоление контруклона.	Техника Преодоление контруклона. Техника торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности
16	Прохождение дистанции 5 км. Ускорен. 4 x 100 м.	Прохождение дистанции до 4 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности
17	Прохождение дистанции на время.	Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Прохождение дистанции до 2 км. Техника лыжных ходов. Игра остановка рывком.
18	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета. Игра с горки на горку. Развитие выносливости.

19	Переход с попеременных ходов на одновременные.	Попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход. Эстафета. Техника перехода. Развитие силовых способностей.
20	Поворот на месте махом.	Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км с попеременной скоростью. Поворот на месте махом.
21	Объезд препятствий при спуске с горы.	Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Объезд препятствий при спуске с горы. Игра « Гонка с выбыванием.»Первая помощь при травмах и обморожениях.
22	Спуски, подъёмы. Торможение, повороты.	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м. Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Игра с горки на горку.
23	Прохождение дистанции на время.	Соревнования на дистанции 5 км – девочки и 6 км – мальчики. Техника катания с горок. Поворот махом. Техника катания с горок. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.
24	Прохождение дистанции до 6 км.	Техника торможения плугом, прохождение дист. до 2,5 км с использованием пройденных ходов и спусков. Навыки катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки. Развитие выносливости.
25	Прохождение дистанции 4 км. с ускорением 4 x 300.	Прохождение дистанции 3 км. с ускорением 4 x 300. Техника изученных ходов, прохождение дист. до 3 км с применением лыжн. ходов, подъемов и спусков
26	Совершенствование техники конькового хода.	Техника изученных ходов, прохождение дист. до 3 км с применением лыжн. Ходов. Совершенствование техники конькового хода. Развитие выносливости.
Спортивные игры баскетбол 8ч		
1	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. ТБ при игре в баскетбол	Инструктаж по Охране Труда при занятиях баскетболом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места.
2	Ведение мяча с сопротивлением защитника и без сопротивления.	Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных качеств. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.

3	Варианты ловли и передачи мяча.	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Развитие координационных качеств. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.
4	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника и без сопротивления.	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных качеств
5	Действия против игрока без мяча и с мячом(вырывание, выбивание, перехват , накрывание).	Позиционное нападение с изменением позиций. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра. Действия против игрока без мяча и с мячом(вырывание, выбивание, перехват , накрывание).
6	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	Штрафной бросок. Позиционное нападения со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.
7	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.
8	Быстрый прорыв. Сочетание приемов.	Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2).Взаимодействие игроков в защите и в нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
Спортивные игры, футбол 8 ч		
1	Стойка игрока, перемещение в стойке.	Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности
2	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Выбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Развитие координационных качеств.
3	Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Перемещение, остановка, пас. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с

		сопротивлением защитника. Развитие координационных качеств.
4	Удары по летящему мячу.	Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по летящему мячу. внешней стороной подъема, носком, серединой лба(по летящему мячу). Остановка мяча. Развитие выносливости
5	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Ведение мяча по прямой с изменением направления. С пассивным сопротивлением защитника. Развитие выносливости
6	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).	Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).. Правила игры в футбол. стопы и подъема. Развитие выносливости
7	Комбинация из освоенных элементов.	Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча. Комбинация из освоенных элементов.
8	Игра по упрощенным правилам.	Игра упрощенным правилам. . Т. Б. при игре в футбол. Правила игры в футбол. . Позиционное нападение с изменением позиций.
Легкая атлетика 12ч		
1	Низкий старт. Стартовый разгон.	Инструктаж по Охране труда при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции 70-80метров. Эстафетный бег передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10метров. Развитие скоростных качеств.
2	Низкий старт. Бег по дистанции. Круговая эстафета.	Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции 70-80метров. Эстафетный бег, круговая эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.
3	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование.	Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции 70-80метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.
4	Бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Бег по дистанции 70-80метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.
5	Бег на результат 100 метров.	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие

	Эстафеты.	скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафетный бег
6	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.
7	Метание гранаты. Челночный бег 3-10м.	Метание гранаты 500-700г (м) 300-500г (д) с места на дальность, с колена, лежа с 4-5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. Челночный бег 3-10м. Развитие выносливости. Челночный бег 3-10м ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценка техники метания мяча с разбега.
8	Метание гранаты на результат.	Метание гранаты 500-700г (м) 300-500г (д) с места на дальность, с колена, лежа с 4-5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. Развитие выносливости.
9	Бег 30, 100 метров с высокого старта. Встречная эстафета	Высокий старт 30м., бег 60м. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета передача палочки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.
10	Бег 30м. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.
11	Оценка техники прыжка в длину с разбега	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.
12	Бег 2000м.,(д) 3000м.,(м),	Бег 2000м. мальчики, 1500м. девочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие скоростных качеств.
Всего 102 ч		

Тематическое планирование 11 класс.

№ урока	<i>Тема урока 11 класса</i>	Элементы содержания
------------	-----------------------------	---------------------

в теме		
	Легкая атлетика 13ч	
1	Т. Б. на занятиях Л/а. Низкий старт.	Инструктаж по Охране Труда при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт (30-40м.). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
2	Низкий старт.	Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.
3	Низкий старт (30-40м.), бег по дистанциям. бег 30м	Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
4	Высокий старт, бег с ускорением, финиширование.	Высокий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
5	Высокий старт, бег по дистанции, круговая эстафета.	Высокий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
6	Бег на результат 100м.	Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. ОРУ. Эстафеты. Основная группа: Мальчики: «5» – 14.5с.; «4» – 14.9с. ; «3» – 15.5с.. Девочки: «5» – 16.5с.; «4» – 17.0с.; «3»-17.8с..Подготовительная группа на балл оценка выше, специальная мед.группы: без учета времени
7	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.
8	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Метание мяча	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств..
9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, отталкивание.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча(150гр.) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
10	Прыжок в длину на	Прыжок в длину на результат. Метание мяча(150гр.) на дальность. ОРУ. Специальные

	результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Мальчики: 420-400-380; девочки 380-360-340см. Оценка техники метания мяча.
11	Кросс до 20-25 минут. Метание гранаты.	Равномерный бег (20-15 мин). Бег в гору. Метание гранаты 500-700г (м) 300-500г (д) с места на дальность, с колена, лежа с4-5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. Развитие выносливости
12	Метание гранаты. Челночный бег 3-10м	Метание гранаты 500-700г (м) 300-500г (д) с места на дальность, с колена, лежа с4-5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. Развитие выносливости. Челночный бег 3-10м
13	Бег 2000м.,(д) 3000м.,(м),	Бег на результат 1500 м. (д.), 2000м. (м.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений.
Спортивные игры волейбол 8ч		
1	Техника передвижение игрока. Правила игры. Т.Б.на занятиях волейболом	Инструктаж по Охране труда при занятиях волейболом. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам
2	Варианты техники приема и передачи мяча.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
3	Оценка техники приема и передачи мяча.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. ОРУ. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
4	Варианты подачи мяча.	Стойки и передвижения игрока. Варианты подачи мяча. Подача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафета. Игра по упрощенным правилам.
5	Нападающий удар при встречных передачах.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.
6	Блокирование наподдающих ударов.(одиночное в вдвоем, страховка.	Нападающий удар при встречных передачах. Оценка техники нападающего удара блокирование наподдающих ударов. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.
7	Тактические действия в нападении и защите.	Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону. Развитие координационных способностей

8	Оценка техники владения мячом, блокирование наподдающих ударов	Оценка техники владения мячом, блокирование наподдающих ударов Игра по упрощенным правилам.
Гимнастика с элементами акробатики 10ч		
1	Строевые упражнения. Подтягивание в висе. ТБ на уроках гимнастики.	Инструктаж по Охране Труда при занятиях гимнастикой. Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками(м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
2	Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д).	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подъем переворотом силой(м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.
3	Подтягивание в висе. ОРУ на гимнастической скамейке.	
4	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м).	Строевой шаг, выполнение команд. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.
5	Подтягивание в висе. ОРУ на гимнастической лестнице.	Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие силовых способностей.
6	Подтягивание на результат. Техника выполнения подъема переворотом.	Оценка техники выполнение подъема переворотом. Развитие силовых способностей. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Подтягивание на результат. Мальчики: «5»-12р.; «4»-10р.; «3»-6р. Девочки: «5»- 16р.; «4»-12р., «3»-8р. Из положения вис лежа (низкая перекладина).
7	Опорный прыжок	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь через коня 115-120см (м.) Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.

8	ОРУ в движении и с предметами.	ОРУ в движении и с предметами. Эстафеты. Прыжок ноги врозь через коня 120-125см (м.) Прыжок боком (д). Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростно-силовых способностей
9	Опорный прыжок	Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении и с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
10	О. Р. У. с гантелями 5-8кг гириями 16-24кг	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Развитие силовых способностей. О. Р. У. с гантелями 5-8кг гириями 16-24кг
Элементы единоборств 9ч		
1	Т. Б. на занятиях элементами единоборств. Стойки передвижения в стойке.	Стойка и передвижения Т. Б. на занятиях. Виды единоборств, правила поведения во время занятий. Подготовка мест занятий. Ору на силу.
2	Захваты рук и туловища.	Захваты рук и туловища. Стойка и передвижения в стойке. Игра «Сила и ловкость» ОРУ в парах, овладения приемами страховки. Оказание первой помощи при травмах
3	Освобождение от захвата.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Влияние занятий единоборствами на организм человека, игра»часовые и разведчики» ОРУ в парах на овладение приемами страховки. Бобра двое против двоих.
4	Удар кулаком. Освобождение от захвата.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Влияние занятий единоборствами на организм человека, игра» часовые и разведчики» ОРУ в парах на овладение приемами страховки. Удар кулаком. Освобождение от захвата.
5	Защита от удара кулаком.	Защита от удара кулаком. Влияние занятий единоборствами на организм человека, игра»часовые и разведчики» ОРУ в парах на овладение приемами страховки. Развитие координационных кондиционных способностей.
6	Борьба за предмет. ОРУ в парах на силу.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Влияние занятий единоборствами на организм человека, игра»часовые и разведчики» ОРУ в парах на овладение приемами страховки. развитие координационных кондиционных способностей.
7	Упражнения на овладение приемами страховки.	Захваты рук и туловища. Стойка и передвижения в стойке. Игра «Выталкивание из круга»ОРУ в парах, овладения приемами страховки. Оказание первой помощи при травмах

8	Силовые упражнения и единоборства в парах.	Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. в парах. Подвижная игра «Перетягивание в парах». Развитие координационных способностей
9	Силовые упражнения и единоборства в парах.	Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. на силу. Подвижная игра «Перетягивание в парах». Развитие координационных способностей
Гимнастика с элементами акробатики 8ч		
1	О. Р. У. на силу. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»
2	Из упора присев, стойка на руках и голове (м).	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Лазание по канату.
3	Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полу шпагат (д).	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.
4	Длинный кувырок через препятствие на высоте 90см.	Длинный кувырок через препятствие на высоте 90см (м.)сид углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках(д). Развитие координационных способностей.
5	Стойка на руках с помощью.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.) Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
6	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	Оценка техники выполнения акробатических элементов. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.
7	Кувырок назад через стойку на руках с помощью.	Кувырок назад через стойку на руках с помощью. О.Р.У. в парах. Развитие координационных способностей
8	О Р У на гимнастической лестнице. Подтягивание.	О Р У на гибкость, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка. ». Развитие координационных способностей и гибкости. Подтягивание.
Лыжная подготовка 26ч		
1	Т. Б. при занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при	Правила безопасности на уроках л/п. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты

	обморожении.	
2	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.. Эстафеты. Развитие силовых способностей.
3	Переход с одновременные ходов на попеременные.	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Переход с попеременных ходов на одновременные.
4	Переход с попеременных ходов на одновременные.	Попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход. Эстафета. Техника перехода. . Развитие силовых способностей.
5	Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант.	Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Прохождение дистанции 5 км. Стартовый вариант.
6	Одновременный бесшажный ход. Лидирование.	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
7	Повороты переступанием. Распределение сил на дистанцию.	Повороты переступанием. Техника спуска в средней стойке, подъем елочкой, торможение плугом. Игра остановка рывком. Распределение сил на дистанцию. Развитие силовых способностей.
8	Прохождение дистанции 3 км.	Провести прикидку на дистанцию 4 км и оценить технику одновременного одношажного хода. Техника подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Техника торможения плугом и упором. Прохождение дистанции 4 км. . Развитие выносливости.
9	Поворот на месте махом. Обгон.	Техника обгона. Прохождение дистанции 3 км. Поворот махом. Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 4 км. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.
10	Подъем в гору скользящим шагом.	Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
11	Полуконьковый ход. Финиширование.	Прохождение дистанции 3000 м. Игра остановка рывком. Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Финиширование.

12	Коньковый ход.	Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 6 км Развитие выносливости.
13	Коньковый ход.	Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 3000 м
14	Коньковый ход.	Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 3000 м
15	Прохождение дистанции 2 км. Совер. тех. конькового хода.	Прохождение дистанции 2 км. Совер. тех. Конькового хода. Игра. Гонка с преследованием. Развитие выносливости.
16	Преодоление контруклона.	Техника Преодоление контруклона. Техника торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности
17	Прохождение дистанции 5 км. Ускорен. 4 x 100 м.	Прохождение дистанции до 4 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности
18	Прохождение дистанции на время.	Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Прохождение дистанции до 5 км. Техника лыжных ходов. Игра остановка рывком.
19	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета. Игра с горки на горку. Развитие выносливости.
20	Поворот на месте махом.	Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км с попеременной скоростью. Поворот на месте махом.
21	Объезд препятствий при спуске с горы.	Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Объезд препятствий при спуске с горы. Игра « Гонка с выбыванием.»Первая помощь при травмах и обморожениях.
22	Спуски, подъёмы. Торможение, повороты.	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м. Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Игра с горки на горку.
23	Прохождение дистанции на время.	Соревнования на дистанции 5 км – девочки и 8 км – мальчики. Техника катания с горок. Поворот махом. Техника катания с горок. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.
24	Прохождение дистанции до 6 км.	Техника торможения плугом, прохождение дист. до 2,5 км с использованием пройденных ходов и спусков. Навыки катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные

		гонки. Развитие выносливости.
25	Прохождение дистанции 4 км. с ускорением 4 x 300.	Прохождение дистанции 3 км. с ускорением 4 x 300. Техника изученных ходов, прохождение дист. до 3 км с применением лыжн. ходов, подъемов и спусков
26	Совершенствование техники конькового хода.	Техника изученных ходов, прохождение дист. до 3 км с применением лыжн. Ходов. Совершенствование техники конькового хода. Развитие выносливости.
Спортивные игры баскетбол 8ч		
1	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	Инструктаж по Охране Труда при занятиях баскетболом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных качеств. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.
2	Ведение мяча с сопротивлением защитника и без сопротивления.	
3	Варианты ловли и передачи мяча.	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Развитие координационных качеств. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.
4	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника и без сопротивления.	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных качеств
5	Действия против игрока без мяча и с мячом(вырывание, выбивание, перехват , накрывание).	Позиционное нападение с изменением позиций. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра. Действия против игрока без мяча и с мячом(вырывание, выбивание, перехват , накрывание).
6	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	Штрафной бросок. Позиционное нападения со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.
7	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и	Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

	владения мячом.	
8	Быстрый прорыв. Сочетание приемов.	Быстрый прорыв (3x1, 3x2, 4x2). Взаимодействие игроков в защите и в нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
Спортивные игры футбол 8ч		
1	Стойка игрока, перемещение в стойке.	Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности
2	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперед. Выбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Развитие координационных качеств.
3	Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Перемещение, остановка, пас. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных качеств.
4	Удары по летящему мячу.	Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по летящему мячу. внешней стороной подъема, носком, серединой лба(по летящему мячу). Остановка мяча. Развитие выносливости
5	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Ведение мяча по прямой с изменением направления. С пассивным сопротивлением защитника. Развитие выносливости
6	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).	Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).. Правила игры в футбол. стопы и подъёма. Развитие выносливости
7	Комбинация из освоенных элементов.	Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча. Комбинация из освоенных элементов.
8	Игра по упрощенным правилам.	Игра упрощенным правилам. . Т. Б. при игре в футбол. Правила игры в футбол. . Позиционное нападение с изменением позиций.
Легкая атлетика 12ч		

1	Низкий старт. Стартовый разгон.	Инструктаж по Охране труда при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции 70-80метров. Эстафетный бег передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10метров. Развитие скоростных качеств.
2	Низкий старт. Бег по дистанции. Круговая эстафета.	Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции 70-80метров. Эстафетный бег, круговая эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.
3	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование.	Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции 70-80метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.
4	Бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Бег по дистанции 70-80метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.
5	Бег на результат 100 метров. Эстафеты.	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафетный бег
6	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.
7	Метание гранаты. Челночный бег 3-10м.	Метание гранаты 500-700г (м) 300-500г (д) с места на дальность, с колена, лежа с4-5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. Челночный бег 3-10м. Развитие выносливости. Челночный бег 3-10м ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценка техники метания мяча с разбега.
8	Метание гранаты на результат.	Метание гранаты 500-700г (м) 300-500г (д) с места на дальность, с колена, лежа с4-5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. Развитие выносливости.
9	Бег 30, 100 метров с высокого старта. Встречная эстафета	Высокий старт 30м., бег 60м. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета передача палочки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.
10	Бег 30м. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.
11	Оценка техники прыжка в длину с разбега	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.

12	Бег 2000м.,(д) 3000м.,(м),	Бег 2000м. мальчики, 1500м. девочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие скоростных качеств.
	Всего 102 ч	