**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 11 -б класса**

**Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:**

 - Федеральный закон от 29.12.2012 № 237- ФЗ ( ред. От 23.07.2013) об образовании в Российской Федерации.

– Закона РФ«О физической культуре и спорте от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

 - Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе « Готов к труду и обороне»

 (ГТО);

 - Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2008г.).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе используется учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012г.; 2013г.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую* *часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу и лыжной подготовке. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

 **Цель программы:** формирование умений и навыков повышения двигательной активности у обучающихся через активизацию интереса к учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях.

**Задачи программы направлены:**

– на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

– на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

– на углубленное представление об основных видах спорта;

– на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической регуляции.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Юноши | Девушки |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 11 | Челночный бег 4x9  м, сек | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| 11 | Бег 30 м, секунд | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| 11 | Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек | 3,30 | 3,50 | 4,20 | 2,1 | 2,2 | 2,5 |
| 11 | Бег 100 м, сек | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| 11 | Бег 2000 м, мин |   |   |   | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| 11 | Бег 3000 м, мин | 12,20 | 13.00 | 14,00 |   |   |   |
| 11 | Прыжки  в длину с места | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| 11 | Подтягивание на высокой перекладине | 14 | 11 | 8 |   |   |   |
| 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 11 | Наклоны  вперед из положения сидя | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
| 11 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| 11 | Бег на лыжах 3 км, мин | 14,30 | 15,00 | 15,50 | 18,00 | 19,00 | 20,00 |
| 11 | Бег на лыжах 5 км, мин | 25,00 | 26,00 | 28,00 | Без учета времени |
| 11 | Бег на лыжах 10 км, мин | Без учета времени |   |   |   |
| 11 | Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическаяспособность | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 100 м, с.Бег 30 м, с. | 14,35,0 | 17,55,4 |
| Силовые | Подтягивания в висе на высокой перекла-дине, количество раз | 10 | – |
| Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз | – | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | – | 10,00 |
| Бег 3000 м, мин | 13,50 | – |

**Содержание учебной ПРОГРАММЫ**

 **Программный материал по спортивным играм**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность |  11 класс |
| **Баскетбол.** На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| На совершенствование ловли и передач мяча | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) |
| На совершенствование техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| На совершенствование техники бросков мяча | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| На совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) |
| На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторньх способностей | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам |
| **Волейбол**.На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| На совершенствование техники приема и передач мяча | Варианты техники приема и передач мяча |
| На совершенствование техники подач мяча | Варианты подач мяча |
| На совершенствование техники нападающего удара | Варианты нападающего удара через сетку |
| На совершенствование техники защитных действий | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка |
| На совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам |
| На знания о физической культуре |  Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизмана занятиях волейболом и баскетболом. Правила игры в волейбол.Правила игры в баскетбол.Особенности урочных и неурочных форм занятийфизическими упражнениями.Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. |

**Программный материал по гимнастике с элементами акробатики**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность |  11 класс |
|  | Девушки |
| На совершенствование строевых упражнений | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении |
| На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении |
| На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами |  | Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами |
| На освоение и совершенствование висов и упоров |  | Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок |
| На освоение и совершенствование опорных прыжков |  | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой  |
| На освоение и совершенствование акробатических упражнений |  | Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.Комбинации из ранее освоенных элементов |
| На развитие координационных способностей | Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатическях упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастическях снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости |  | Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча |
| На развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами |
| На знания о физической культуре | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками.Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизмана занятиях гимнастикой.Основные формы и виды физических упражнений. |
| На овладение организаторскими умениями | Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками |
| Самостоятельные занятия | Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями |

**Программный материал по легкой атлегике**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность |  11 класс |
|  | Девушки |
| На совершенствование техники спринтерского бега | Высокий и низкий старт до 40 м.Стартовый разгон.Бег на результат на 100 м.Эстафетный бег |
| На совершенствование техники длительного бега |  | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.Бег на 2000 м |
| На совершенствование техники прыжка в длину с разбега | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега |
| На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега |
| На совершенствования техники метания в цель и на дальность |  | Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12-14 м.Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного – четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние |
| На развитие выносливости |  | Длительный бег до 20 мин |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками |
| На знания о физической культуре | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Правовые основы физической культуры и спорта. Понятия о физической культуре личности.Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.Правила поведения, техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. . Правила соревнований.Комплекс ГТО . Нормативы комплекса ГТО. |
| На совершенствование организаторских умений | Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками |
| Самостоятельные занятия | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой |

**Программный материал по лыжной подготовке**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | 11 класс |
|  | 11 |
| На освоение техники лыжных ходов |  | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши) |
| На знания о физической культуре | Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.Современное олимпийское и физкультурно -массовое движение.Основы организации двигательного режима.Организация и проведение спортивно- массовых соревнований.Понятие телосложения и характеристика его основных типов. |

**Распределение учебного времени
прохождения программного материала
по физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
|  |  |  | XI (д.) |
| 1 | **Базовая часть** |  |  |  | 63 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) |  |  |  | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики |  |  |  | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика |  |  |  | 20 |
| 2 | **Вариативная часть** |  |  |  | 38 |
| 2.1 | Баскетбол |  |  |  | 20 |
| 2.2 | Лыжная подготовка |  |  |  | 18 |
|  | Итого |  |  |  | 101 |

**В результате освоения программы по физической культуре обучающиеся 11- б класса должны**

**Знать и 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.

**Литература и средства обучения**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура». 8-9 классы [Просвещение 2010г.2012г.]
2. Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура». 10-11 классы [Просвещение;2012г;2013г.]

**Материально-техническое обеспечение программы.**

|  |
| --- |
| Наименования объектов и средствматериально-технического обеспечения |
|
|
| **Гимнастика** |
| Стенка гимнастическая |
| Бревно гимнастическое низкое |
| Козел гимнастический |
| Перекладина гимнастическая |
| Конь гимнастический |
| Брусья гимнастические, параллельные |
| Канат для лазания, с механизмом крепления |
| Мост гимнастический подкидной |
| Скамейка гимнастическая жесткая |
| Коврик гимнастический |
| Маты гимнастические |
| Мяч малый (теннисный) |
| Скакалка гимнастическая |
| Палка гимнастическая |
| Мяч для фитнеса |
| Обруч гимнастический |
| **Спортивные игры** |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой |
| Мячи баскетбольные |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой |
| Стойки волейбольные универсальные |
| Сетка волейбольная |
| Мячи волейбольные |
| Мячи футбольные |
| Мячи для мини- футбола |
| Компрессор для накачивания мячей |
| Игровое поле (мини-футбола) |
| Спортивный зал |
| Площадка игровая волейбольная |
| **Лёгкая атлетика** |
| Сектор для прыжков в длину |
| Разметочные дорожки |
| Эстафетные палочки |
| Гранаты |
| Мячи для метания |
| Стойки для прыжков в высоту |
| Набивной мяч |
| Секундомер |
| Разметочные фишки |
| Полоса препятствий |
| Полоса препятствий |
| **Лыжная подготовка** |
| Лыжи |
| Палки |
| Ботинки |
| Лыжные мази и парафины |
| Учебная трасса |
| Тренировочная трасса |

 **Календарно - Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Легкая атлетика (11 ч)** |
| Сприн-терский бег (5 ч) | Вводный | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–90 м)*. Бег на результат *(30 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(70 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 2.09 |  |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м)*. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств .Тестирование. Правовые основы физической культуры и спорта. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(80м)* | Текущий | Комплекс 1 | 3.09 |  |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Комплекс ГТО. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью*(90 м),* | Текущий | Комплекс 1 | 4.09 |  |
| Комплексный | 9.09 |  |
|  | Учетный | Бег на результат *(100 м).* Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(100 м)* | «5» – 16,2 с.;«4» – 17,0 с.;«3» – 18.0 с. | Комплекс 1 | 10.09 |  |
| Прыжокв длину (3 ч) | 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 | Комплекс 1 | 11.09 |  |
| 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 в длину | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 шагов разбега | Текущий | Комплекс 1 | 16.09 |  |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств .Нормативы комплекса ГТО. | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13–15 шагов разбега | «5» – 410 см;«4» – 380 см;«3» – 360 см | Комплекс 1 | 17.09 |  |
| Метание гранаты (3 ч) | Комплексный | Метание гранаты в коридор *(10 м)*. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Понятия о физической культуре личности. | ***Уметь:*** метать гранатуиз различных положений в цель и на дальность | Текущий | Комплекс 1 | 18.09 |  |
| Комплексный | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- | ***Уметь:*** метать гранатуиз различных положе- | Текущий | Комплекс 1 | 23.09 |  |
|  |  | силовых качеств. Правила соревнований по метанию | ний в цель и на дальность |  |  |  |  |
| Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории | ***Уметь:*** метать гранатуиз различных положений в цель и на дальность | «5» – 23 м;«4» – 19 м;«3» – 17 м | Комплекс 1 | 24.09 |  |
| **Гимнастика (21 ч)** |
| Висы и упоры. Лазание (11 ч) | Комплексный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. .Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизмана занятиях гимнастикой. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на брусьях | Текущий | Комплекс 2 | 25.09 |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы | Текущий | Комплекс 2 | 1.10 |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Толчком двух ног вис углом. Основные формы и виды физических упражнений .Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 | 2.10 |  |
| Совершенствования | 7.10 |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ на месте. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 | 8.10 |  |
|  | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Ритмическая гимнастика.. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 | 9.10 |  |
| Совершенствования | 14.10 |  |
| Совершенствования | 15.10 |  |
| Совершенствования | 16.10 |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. . Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Ритмическая гимнастика. | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс 2 | 21.10 |  |
| Учетный | Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. Ритмическая гимнастика. Особенности методики занятий с младшими школьниками. | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Оценка техники выполнения элементов | Комплекс 2 | 22.10 |  |
| Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч) | Комплексный | Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 | 23.10 |  |
| Совершенствования | Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акро-батических элементов,  | Текущий | Комплекс 2 | 28.10 |  |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенствования | Стойка на руках *(с помощью)*. Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей | опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 | 29.10 |  |
| Совершенствования | 30.10 |  |
| Совершенствования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 | 11.11 |  |
| Совершенствования | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс 2 | 12.11 |  |
| Совершенствования | 13.11 |  |
| Совершенствования | 18.11 |  |
| Совершенствования | 19.11 |  |
| Учетный | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Оценка техникивыполнения элементов | Комплекс 2 | 25.11 |  |
| **Спортивные игры (42 ч)** |
| Волейбол(21 ч) | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя  | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические  | Текущий | Комплекс 3 | 26.11 |  |
|  |  | прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизмана занятиях волейболом. | действия в игре |  |  |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. 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 | Комплекс 3 | 27.11 |  |
| Совершенствования | 2.12 |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Правила игры в волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 3.12 |  |
| Совершенствования |
| *4.12* |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 9.12 |  |
| Совершенствования | 10.12 |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочета-ние 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 | Комплекс 3 | 11.12 |  |
|  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. 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 | Комплекс 3 | 16.12 |  |
| Комплексный | 17.12 |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. 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. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 18.12 |  |
| Комплексный | 23.12 |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. 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 координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 24.12 |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний  | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 25.12 |  |
|  | **Лыжная подготовка 18** |
|  | Освоение нового материала |  Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизмана занятиях лыжной побготовкой. Основные правила проведения соревнований. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2-3 км.  | **Уметь:** передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс 4 | 13.01 |  |
| *ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ* | Совершенствование | Попеременный двухшажный ход. Одновременные одношажные ходы. Прохождение дистанции 2 км. | **Уметь:** передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс 4 | 14.01 |  |
|  | Комплексный | Коньковый ход. Прохождение дистанции 2-3 км .Игра « Перестрелка» | **Уметь:** передвигаться на лыжах свободным и классическим стилем. | Текущий | Комплекс 4 | 15.01 |  |
| *Элементы тактики лыжных ходов* | Освоение нового материала |  Распределение сил на дистанции. Прямой переход с одновременного одношажного на попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. | **Уметь:** передвигаться на лыжах классическим стилем , распределять силы на дистанции | Текущий | Комплекс 4 | 20.01 |  |
|  | Совершенствование | Распределение сил на дистанции. Прохождение дистанции 2 км .Эстафеты с этапом 800м.Современное олимпийское движение. | **Уметь:** передвигаться на лыжах классическим и свободным стилем  | Текущий | Комплекс 4 | 21.01 |  |
|  | Освоение нового материала | Резкие ускорения. Порядок выхода со старта. Прохождение дистанции 4-5км. в среднем темпе. Физкультурно - массовое движение. | **Уметь:** передвигаться на лыжах классическим стилем , выполнять ускорения | Текущий | Комплекс 4 | 22.01 |  |
|  | Совершенствование | Распределение сил на дистанции. Специально- подготовительные упражнения ( упр. для овладения способами перестановки лыж при входе в поворот).Эстафета с передачей палок Особенности физической подготовки лыжника. . | **Уметь:** передвигаться на лыжах классическим и свободным стилем ,распределять силы по дистанции | Текущий | Комплекс 4 | 27.01 |  |
|  | Освоение нового материала |  Приёмы борьбы с противниками. Прохождение дистанции 4-5км. в среднем темпе. Основные элементы тактики в лыжных гонках. | **Уметь:** передвигаться на лыжах классическим стилем , выполнять приёмы тактической борьбы. | Текущий | Комплекс 4 | 28.01 |  |
|  | Совершенствование | Приёмы борьбы с противником.. Прохождение дистанции 3км по пе пересечённой местности. .Основы организации двигательного режима | **Уметь:** передвигаться на лыжах классическим стилем , выполнять приёмы тактической борьбы. | Текущий | Комплекс 4 | 29.01 |  |
|  | Комплексный | Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 2 км. по пересечённой местности. Спуски с горы и подъёмы. Правила соревнований. | **Уметь:** передвигаться на лыжах и преодолевать препятствия. | Текущий | Комплекс 4 | 3.02 |  |
|  | Совершенствование | Приёмы борьбы с противником .Упражнения для овладения вращением и контрвращением тела .Эстафета . | **Уметь:** передвигаться на лыжах и преодолевать препятствия. | Текущий | Комплекс 4 | 4.02 |  |
|  | Совершенствование | Распределение сил на дистанции. Специально- подготовительные упражнения ( упр. для овладения способами перестановки лыж при входе в поворот).Эстафета с передачей палок. | **Уметь:** передвигаться на лыжах и преодолевать препятствия , распределять силы на дистанции. | Текущий | Комплекс 4 | 5.02 |  |
|  | Совершенствование |  Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 4 км. по пересечённой местности. . Первая помощь при травмах и обморожениях | **Уметь:** передвигаться на лыжах и преодолевать препятствия, выполнять переход. | Текущий | Комплекс 4 | 10.02 |  |
|  | Комплексный | Преодоление подъёмов и препятствий различными способами при прохождении дистанции 2-3 км. Переходы с одновременного хода на попеременные. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. | **Уметь:** передвигаться на лыжах и преодолевать препятствия. | Текущий | Комплекс 4 | 11.02 |  |
|  | Комбинированный | Преодоление подъёмов и препятствий различными способами при прохождении дистанции 3-5 км. Переходы с одновременного хода на попеременные. | **Уметь:** передвигаться на лыжах и преодолевать препятствия. | Текущий | Комплекс 4 | 12.02 |  |
|  | Учётный | Бег на лыжах 3км.(д) свободным стилем . Распределение сил на дистанции. Игры по выбору учащихся. Правила проведения самостоятельных занятий. | **Уметь:** передвигаться на лыжах 3 км с максимальной скоростью. | Оценка качества5-18.004- 19.003- 20.00 | Комплекс 4 | 17.02 |  |
|  | Комбинированный | Преодоление подъёмов и препятствий различными способами при прохождении дистанции 3-5 км. Переходы с одновременного хода на попеременные. | **Уметь:** передвигаться на лыжах и преодолевать препятствия. | Текущий | Комплекс 4 | 18.02 |  |
|  | Учётный | Бег на лыжах 5 км. ( д) классическим стилем. Спуски с горы. Организация и проведение спортивно- массовых соревнований | **Уметь:** передвигаться на лыжах 5 км с максимальной скоростью. | Оценка качества без учёта времени | Комплекс 4 | 19.02 |  |
|  | **ВОЛЕЙБОЛ** |  |  |
|  | Совершенствования | прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре |  |  | 24.02 |  |
| Совершенствования | 25.02 |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игроков. 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 координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения подачимяча | Комплекс 3 | 26.02 |  |
| Совершенствования | 3.03 |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игроков. 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 координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения нападающего удара | Комплекс 3 | 4.03 |  |
| Совершенствования | Текущий | Комплекс 3 | 5.03 |  |
| Баскетбол(21 ч) | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв *(2* × *1)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 10.03 |  |
|  |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остано-вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв *(2* × *1)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 11.03 |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остано-вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3* × *1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 12.03 |  |
| Совершенствования | 17.03 |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остано-вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты *(2 × 1 × 2)*. Учебная игра. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 18.03 |  |
|  | Комплексный | Совершенствование перемещений и остано-вок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(1 × 3 × 1)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнятьтактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 19.03 |  |
| Совершенствования | 24.03 |  |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и оста-новок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(2 × 3).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 2 | 25.03 |  |
| Совершенствования | 7.04 |  |
| Совершенствования | 8.04 |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(2 × 3).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 9.04 |  |
|  | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 14.04 |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 15.04 |  |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(*перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 16.04 |  |
|  | Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 21.04 |  |
| Совершенствования | 22.04 |  |
|  |  |  |
| Совершенствования | 23.04 |  |
| Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, 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 техникивыполнения ведения мяча | Комплекс 3 | 28.04 |  |
| Совершенствования | 29.04 |  |
| Совершенствования | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, 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 | Комплекс 3 | 30.04 |  |

|  |
| --- |
| **Легкая атлетика (9ч)** |
| Спринтерский бег. (4 ч) | Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–90 м)*. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 5 | 5.05 |  |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 5 | 6.05 |  |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий | Комплекс 5 | 7.05 |  |
| Учетный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | «5» – 16.2 с.;«4» – 17.0 с.;«3» – 18.0 с. | Комплекс 5 | 12.05 |  |
| Метание мяча и гранаты(3 ч) | 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 | Комплекс 5 | 13.05 |  |
| Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | ***Уметь:*** метать гранатуиз различных положений на дальность и в цель | Текущий | Комплекс 5 | 14.05 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** метать гранатуна дальность | 5-23м4-19м3- 17м. | Комплекс 5 | 19.05 |  |
| Прыжокв высоту(2ч) | Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в вы-соту с 11–13 шагов разбега | Текущий | Комплекс 5 | 20.05 |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в вы-соту с 11–13 шагов разбега | Текущий | Комплекс 5 | 21.05 |  |