**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Козьминская средняя школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «СОГЛАСОВАНО»Заместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Г.А. Денисова /« » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. |  | «УТВЕРЖДАЮ»Директор МБОУ «Козьминская СШ»\_\_\_\_\_\_\_\_/Т.Н. Кобычева/« » \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_ г. |

**Рабочая программа по физической культуре**

**10-11 класс**

Остапенко Юлия Сергеевна

*учитель физкультуры*

*первая квалификационная категория*

2018

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету Физическая культура для 10-11 класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами: Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 г. №1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки РФ от 20 августа 2008 г. N 241, от 30.08.2010 г. № 889, от 03.06.2011г. № 1994; на основе авторской программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2011 г., В.И. Ляха и А.А. Зданевича.

Целью физического воспитания в 10-11 классах 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 основных задач, направленных на: содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения , гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам; 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, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибюлярной устойчивости и др.) способностей; формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии; закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта; формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания; дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится в 10-11 классах 204 часа (3 часа в неделю в каждом классе, 102 часа в учебный год в каждом классе). В целях определения степени освоения учащимися учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах текущий контроль осуществляется по следующим показателям:

- теоретические знания;

- физическая подготовленность учащихся;

- практические умения и навыки;

- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности;

- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья и уровень физической подготовленности);

- сформированность общеучебных умений и навыков;

- письменное сообщение по изучаемому разделу (для временно освобожденных от занятий).

**Требования к уровню подготовки учащихся 10-11 класса**

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 корригирующей 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 самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; профилактике травматизма и оказании первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

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

Составлять: индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; 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.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету; приобретения практического опыта деятельности предшествующей профессиональной, в основе которой лежит данный учебный предмет.

**Планируемые результаты**

Двигательные умения, навыки и способности

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды(гранату, утяжеленные мячи) малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 15—20 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (мальчики); опорные прыжки через коня в длину (юноши) и в ширину (девушки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок , стойку на голове и руках, длинный кувырок (юноши), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному с помощью ног на скоростью (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (таблица 1), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

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

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

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

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

**Уровень физической подготовленности учащихся 10-11 класса 16-17 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физическиеспособности | Контрольноеупражнение(теcт) | Возрастлет | Уровень |
| юноши | девушки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 1617 | 5,25,1 | 5,1—4,85,0—4,7 | 4,44,3 | 6,16,1 | 5,9—5,35,9—5,3 | 4,84,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег3x10 м, с | 1617 | 8,28,1 | 8,0—7,77,9—7,5 | 7,37,2 | 9,79,6 | 9,3—8,79,3—8,7 | 8,48,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 1617 | 180190 | 195—210205—220 | 230240 | 160160 | 170—190170—190 | 210210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1617 | 10001100 | 1300—14001300—1400 | 15001500 | 900900 | 1050—12001050—1200 | 13001300 |
| 5 | Гибкость | Наклонвперед, см | 1617 | 55 | 9—129—12 | 1515 | 77 | 12—1412—14 | 2020 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:(мальчики) | 1617 | 435 | 8—99—10 | 1112 |  |  |  |
| низкая перекладина (девочки) | 1617 |  |  |  | 66 | 13—1513—15 | 1818 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 10 | 11 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Спортивные игры: | 30 | 30 |
|  | Волейбол | 15 | 15 |
| Баскетбол | 15 | 15 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 4 | Легкая атлетика | 30 | 30 |
| 6 | Лыжная подготовка | 24 | 24 |
|   | Итого: | 102 | 102 |

**Содержание учебного предмета**

**Основы знаний о физической культуре**: физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности; современное олимпийское и физкультурно-массовое движение; основные формы и виды физических упражнений, понятие телосложения и характеристика его основных видов; основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта; основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта; роль физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; основы организации двигательного режима; основы техники безопасности и профилактики травматизма; навыки закаливания; повторение приемов саморегуляции; закрепление приемов самоконтроля.

**Легкоатлетические упражнения**: совершенствование техники спринтерского бега и техники длительного бега; совершенствования техники прыжка в высоту с разбега, техники метания в цель и на дальность; развитие выносливости, развитие скоростно-силовых способностей; развитие координационных способностей.

**Спортивные игры**

Баскетбол - совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек; ловли и передачи мяча, ведение и броски мяча; действия нападающего против нескольких защитников совершенствование тактики игры. Волейбол-совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек; техника приема и передачи мяча, подачи мяча; прием мяча с подачи; передача мяча через сетку; техника нападающего удара и защитные действия (индивидуальные, групповые, командные), знать правила игры. Футбол-ведение и передача мяча, игра головой, использование корпуса, удар по неподвижному и катящемуся мячу, перехват мяча, быстрый прорыв, финты, борьба за предмет, тактические действия игроков в защите и нападении, учебная игра, судейство спортивных игр.

**Гимнастика с элементами акробатики, элементами единоборств**: совершенствование строевых упражнений; ору с предметами и без предметов; висы и упоры, акробатические упражнения, опорный прыжок, лазанье по канату и шесту, подтягивание; упражнения на развитие гибкости; знать виды единоборств, выполнять элементы единоборств; выполнять обязанности помощника судьи. Элементы единоборств заменены на ритмическую гимнастику (аэробика шейпинг ) т.к. зал не соответствует возможностям проведения занятий- отсутствует специальное покрытие.

**Лыжная подготовка:** переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; элементы тактики лыжных гонок; правила соревнований; техника безопасности при занятиях на лыжах; первая помощь при травмах и обморожениях.

Учебные нормативы  **10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 60м (сек) | 8,0 | 8,5 | 8,8 | 9,3 | 10,1 | 10,5 |
| Бег 100м. (сек) | 14.5 | 14.9 | 15.5 | 16.5 | 17.0 | 17.8 |
| Бег 3000 м- юноши, 2000 м- девушки (мин.,сек.) | 15.00 | 16.00 | 17.00 | 10.10 | 11.40 | 12.40 |
| Челночный бег 3х10м (сек) | 6.9 | 7.6 | 7.9 | 7.9 | 8,7 | 8,9 |
| Прыжок в длину с места (см) | 210 | 195 | 180 | 185 | 165 | 155 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 440 | 385 | 340 | 345 | 300 | 285 |
| Прыжок в высоту с разбега (см) | 130 | 125 | 115 | 115 | 110 | 105 |
| Метание мяча 150г (м) | 48 | 46 | 44 | 30 | 28 | 25 |
| Метание гранаты 700 гр- юноши, 500-г девушки 500г (м) | 32 | 26 | 22 | 18 | 13 | 11 |
| Подтягивание в висе (раз) | 12 | 10 | 8 |  |  |  |
| Сгибание рук в упоре лежа | 35 | 27 | 23 | 18 | 12 | 10 |
| Поднимание туловища за 1 мин (раз)  | 50 | 40 | 36 | 40 | 36 | 28 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин (раз) | 130 | 125 | 120 | 135 | 110 | 70 |
| Наклон вперёд (см) | +12 | +7 | +5 | +14 | +10 | +7 |
| Ходьба на лыжах юноши -5км, девушки- 3км | 27.00 | 29.00 | 31.00 | 19.00 | 20.00 | 21.00 |
| Кросс юноши 3000 м. Кросс девушки 2000 м. | 15.30 | 16.30 | 17.30 | 11.00 | 12.20 | 13.20 |

**КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **дата** |
| **План**  | **коррекция** |
| 1-2 | Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках физкультуры. Т.Б на уроках легкой атлетики. Спринтер­ский бег, эстафетный бег |  Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках физкультуры. Т.Б на уроках легкой атлетики. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. игра «Салки по кругу |  |  |
| 3-4 | Бег 60 м на результат Низкий старт. Спортивные игры: лапта | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.Низкий старт, старт с опорой на одну руку до 30-40м. Бег с ускорением70-80 м. Финиширование. Бег по повороту. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Бег 1500- мальчики, 100 м- девочки. |  |  |
| 5-6 |  Бег 100м на результатЭстафетный бег. | Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Развитие быстроты 60х2 Низкий старт, старт с опорой на одну руку. Бег 100м Повторить стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости бег 1000м. |  |  |
| 7-8 | Метание мяча. Круговая эстафета.Метание гранаты Спортивные игры: футбол | Техника выполнения упражнения, соблюдение режима нагрузки. Бег по виражу. Круговая эстафета. Медленный бег мальчики – 1500м; девочки – 1000м. Метание мяча. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета 4х50м. Развитие скоростных качеств. |  |  |
| 9-10 | Прыжокв длину на результат; метание малого мяча. Кроссовая подготовка | История развития легкой атлетики. Специальные упражнения для метания и бега. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Метание мяча с 5 шагов разбега. Развитие выносливости бег мальчики – 1500м; девочки – 1000м.Круговая эстафета. |  |  |
| 11-12 | Прыжокв длину; метание малого мяча на результат. Кроссовая подготовка | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.Специальные упражнения для метания и бега. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Метание мяча с 5 шагов разбега. Развитие выносливости бег мальчики – 1500м; девочки – 1000м. Круговая эстафета. |  |  |
| 13-14 |  метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега на результат Контрольный норматив по прыжкам на скакалке. | .Медленный бег 1000м. Прыжок в длину на результат.Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.Эстафетный бег 4х50м.  Развитие скоростной выносливости. Бег мальчики4х600м, девочки 4х400м. |  |  |
| 15 | Спортивные игры: лапта, волейбол, футбол Контрольный норматив: поднимание туловища из положения лежа за 1минуту | Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Метание мяча. Развитие выносливости бег мальчики -2000м, девочки- 1500м.  Бег 4х300м,- мальчики; девочки – 3х250м. Метание мяча. Спортивные игры. |  |  |
| 16 | ТБ на уроках баскетбола Передачи мяча.Сочетание приёмов передвижений и остановок.  | Техника безопасности на уроках баскетбола. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения.Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра. |  |  |
| 17 | Броски мяча по кольцу.Сочетание приёмов передвижений и остановок.  |  Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения.Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Личная защита. Развитие координационных способностей. Учебная игра. |  |  |
| 18 | Передачи мяча, ведение мяча, броски Сочетание приёмов передвижений и остановок |  Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмовпередвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от плеча с места. Личная защита. Учебная игра. |  |  |
| 19-20 | Передачи мяча разными способами в движении |  Официальные баскетбольные правила.Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами в движении. Бросок двумя руками от плеча с места. Личная защита. Учебная игра. |  |  |
| 21 | Сочетание приёмов передвижений и остановок |  Официальные баскетбольные правила.Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Личная защита. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. Учебная игра. |  |  |
| 22-23 | Сочетание приёмов передвижений и остановок |  Официальные баскетбольные правила.Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами в тройках сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Личная защита. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. Учебная игра. |  |  |
| 24-25 | Технические приемы в баскетболе.Штрафной бросок. | Официальные баскетбольные правила.Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. |  |  |
| 26-27 | Технические приемы в баскетболе | Официальные баскетбольные правила.Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок.Быстрый прорыв 2х1,3х2 Позиционное нападение со сменой мест.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Личная защита. |  |  |
| 28-30 | Учебная игра. | Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением.  |  |  |
| 31 | Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.Висы. Строевые упражне­ния. Акробатика | Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на развитие координационных способностей. ОРУ в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки)Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад. М-кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Д-«мост» и поворот в упор стоя на одном колене. |  |  |
| 32 | Строевые упражнения,АкробатикаЛазание поканату. | Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с набивными мячами.Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату на скорость-м. Акробатика - девочки;  |  |  |
| 33 | Строевые упражнения,Акробатика. Упражнение на бревне, брусьях. Прыжки через скакалку. | Упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения. Строевые упражнения Акробатика – мальчики;Упражнение на брусьях - мальчики. Акробатика – девочки;Упражнение на бревне - девочки. Прыжки со скакалкой 2 мин в темпе 140 прыжков в 1 мин.Упражнение для подвижности суставов: Махи сильно согнутой ногой вперед, назад в стороны стоя у опоры. То же, прямой ногой. Слегка согнутой ногой. |  |  |
| 34 | Строевые упражнения,Акробатика, упражнение на бревне, брусьях. |  Строевые упражнения. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с набивными мячами.  Акробатика – мальчики;Упражнение на брусьях - мальчики; Акробатика – девочки;Упражнение на бревне - девочки. Прыжки через скакалку 2 мин в темпе 120 прыжков в мин. Упражнения для развития гибкости: махи ногой в различных направлениях с помощью партнера. Наклоны в положении стоя.  То же, в положении сидя. |  |  |
| 35 | Строевые упражнения,Акробатика, упражнение на бревне, брусьях. Прыжок в высоту | Строевые упражнения. Упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения.Акробатика – мальчики;Упражнение на брусьях - мальчики; Акробатика – девочки;Упражнение на бревне - девочки. Упражнения для развития силы и статической выносливости: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на возвышении.В положении седа «углом» «писать» цифры от 0-10 и обратно. |  |  |
| 36-37 | Комбинации на перекладине бревне, брусьях. Прыжок в высоту | Строевые упражнения. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Мальчики – упражнение на брусьях и перекладине; Девочки – упражнение на бревне и брусьях.Упражнения для развития силы: приседание на одной ноге, руки на пояс (можно выполнить с дополнительной опорой одной руки). Прогибание в положении лежа на бёдрах на гимнастической скамейке, руки на пояс (ноги фиксированы). |  |  |
| 38-39 | Комбинации на перекладине бревне, брусьях | Строевые упражнения. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Мальчики – упражнение на брусьях и перекладине;Девочки – упражнение на бревне и брусьях. Упражнения для вестибулярной устойчивости: стойка на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к опорной ноге, руки в стороны вверх.То же с закрытыми глазами |  |  |
| 40-41 | Опорный прыжок. Шейпинг | Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника с партнером. Опорный прыжок. |  |  |
| 42-43 | Опорный прыжок. Силовая аэробика, атлетическая гимнастика | Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Опорный прыжок.Мальчики – упражнение на брусьях и перекладине;Девочки – упражнение на бревне и брусьях. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: подскоки в упоре лежа на полу одновременным толчком рук и ног. То же, с хлопком ладонями во время подскока. |  |  |
| 44 | Комбинации я на перекладине, брусьях. Опорный прыжок |  Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Мальчики – упражнение на перекладине;Девочки – упражнение на брусьях.Опорный прыжок.Упражнения для вестибулярной устойчивости: Прыжок с поворотом в равновесие. Стоя на одной ноге, другая в сторону, руки на пояс – прыжком поменять положение ног. То же с закрытыми глазами. |  |  |
| 45 | Опорный прыжок. |  Строевые упражнения. Упражнения ритмической гимнастики, атлетической гимнастики. Опорный прыжокУпражнения для развития силы: приседание на одной ноге, руки на пояс (можно выполнить с дополнительной опорой одной руки). Прогибание в положении лежа на бёдрах на гимнастической скамейке, руки на пояс (ноги фиксированы). |  |  |
| 46 | Опорный прыжокРазвитие физических качеств. | Строевые упражнения.Ору с мячом Опорный прыжок. Оценить уровень физической подготовленности: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре. |  |  |
| 47 | Круговая тренировка. Развитие физических качеств. | Строевые упражнения. Ору с гимнастической палкой. Оценить уровень физической подготовленности: прыжки через скакалку,  подтягивание из положения виса и лёжа, прыжок в длину с места.  |  |  |
| 48 | Гимнастическая полоса препятствий. | Комплекс ору для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс дыхательной гимнастики.Полоса препятствий с использованием гимнастического оборудования. |  |  |
| 49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход,Одновременный одношажный ход | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. Смазка лыж.Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Спуски, подъёмы.Развитие быстроты и выносливости:Мальчики 2 км, девочки 2 км. |  |  |
| 50-51 | Попеременный двухшажный ход,одновременный одношажный ход | Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок -соответствие -технические характеристики –подготовка.Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Спуски и подъёмы.Развитие быстроты и выносливости:Мальчики 1 км, девочки 1 км. |  |  |
| 52-53 | Попеременный двухшажный ход.Одновременный одношажный ход. | Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Спуски и подъемы.Развитие быстроты и выносливости:Мальчики 4 км, девочки 3 км |  |  |
| 54-55 | Попеременный двухшажный ход.Одновременный одношажный ход. | Виды снежного покрова. Смазка лыж.Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом».Гонка с преследованием мальчики-3х100 и 2х500м; девочки 2х100 и 2х400м. Развитие быстроты и выносливости:Мальчики 3 км, девочки 2 км. |  |  |
| 56 | Попеременный двухшажный ход.Одновременный одношажный ход. | Виды снежного покрова. Смазка лыж.Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом».Гонка с преследованием мальчики-3х100 и 2х500м; девочки 2х100 и 2х400м. Развитие быстроты и выносливости:Мальчики 2 км, девочки 1,5 км. |  |  |
| 57 | Попеременный двухшажный ход.Одновременные хода | Смазка лыж. Правила соревнований. Лыжные эстафеты.Переход с попеременных ходов на одновременные.  Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом».Ускорение отрезков мальчики – 3х200м, девочки 3х150м. Развитие быстроты и выносливости: м- 3 км,д-2 км.Мальчики 3 км, девочки 2 км. |  |  |
| 58 | Попеременный двухшажный ход.Одновременные хода. | Правила соревнований. Лыжные эстафеты.Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом».Ускорение отрезков мальчики – 3х200м, девочки 3х150м. Развитие быстроты и выносливости:Мальчики 3 км, девочки 2 км. |  |  |
| 59-60 | Попеременный двухшажный ход.Одновременные хода.Спуски, подъемы. | Правила соревнований.Переход с попеременных ходов на одновременные.  Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Лыжные эстафеты мальчики – 4х500м; девочки – 4х300м.Развитие быстроты и выносливости:Мальчики 3 км, девочки 2 км. |  |  |
| 61 | Попеременный двухшажный ход.Одновременные хода.Эстафеты. | Правила соревнований. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Лыжные эстафеты мальчики – 4х500м; девочки – 4х300м.Развитие быстроты и выносливости:Мальчики 3 км, девочки 2 км. |  |  |
| 62-63 | Попеременный двухшажный ход.Одновременный бесшажный ход. | Правила соревнований.Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Ускорение отрезков 4х200- мальчики; 3х150 – девочки. Развитие быстроты и выносливости:Мальчики 3 км, девочки 2 км. |  |  |
| 64 | Коньковый ход. | Правила соревнований. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Ускорение отрезков 4х200- мальчики; 3х150 – девочки. Развитие быстроты и выносливости:Мальчики 2,5 км, девочки 2 км. |  |  |
| 65-66 | Попеременный двухшажный ход.Одновременный бесшажный ход.Коньковый ход | Правила соревнований. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Ускорение отрезков 4х200- мальчики; 3х150 – девочки. Развитие быстроты и выносливости:Мальчики 2,5 км, девочки 2 км. |  |  |
| 67-68 | Попеременный двухшажный ход.Одновременный бесшажный ход.Коньковый ход. | Правила соревнований. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Ускорение отрезков 4х200- мальчики; 3х150 – девочки. Развитие быстроты и выносливости:Мальчики 2,5 км, девочки 2 км. |  |  |
| 69 | Применение лыжных ходов. | Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Дистанция 3 км. |  |  |
| 70-71 | Применение лыжных ходов. | Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Дистанция мальчики - 4км; девочки -3 км. |  |  |
| 72 | Применение лыжных ходов. | Переход с попеременных ходов на одновременные.  Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Дистанция 3 км. |  |  |
| 73 | ТБ на уроках волейбола. Стойки,перемещения, передачи мяча, подачи | Техника безопасности на уроках волейбола. Официальные волейбольные правила: сооружения и оборудование, участники. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, передача мяча над собой во встречных колоннах. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.  |  |  |
| 74-75 | Стойки перемещения, передачи мяча, подачи | Официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра.  |  |  |
| 76-77 | Стойки перемещения, передачи мяча, подачи | Официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия. Стойки и перемещения игрока Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача. Игра в нападении через 3-ю зону Учебная игра. |  |  |
| 78-79 | Стойки,перемещения, передачи мяча, подачи | Официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия. Технические приёмы в волейболе. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.  |  |  |
| 80-81 | Стойки,перемещения, передачи мяча, подачи | Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 82 | Стойки,перемещения, передачи мяча, подачи |  Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка. Перемещение игрока. Передача мяча в прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 83-84 | Стойки,перемещения, передачи мяча, подачи | Официальные волейбольные правила. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах.Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой  Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.  Тактика свободного нападения |  |  |
| 85 | Передачи, подачи, нападающий удар, верхняя прямая подача. | Официальные волейбольные правила. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Тактика свободного нападения. |  |  |
| 86 | Волейбол, Технические приёмы и тактические действия в волейбол, передачи, подачи, нападающий удар, верхняя прямая подача. | Технические приёмы и тактические действия в волейболе Передача в тройках после перемещения.  Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Приём подач. Нападающий удар в тройках через сетку.Технические приемы и тактические действия в футболеУчебная игра в футбол. |  |  |
| 87 | Технические приёмы и тактические действия в волейболе. | Технические приёмы и тактические действия в волейболе Передача в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя верхняя прямые подачи. Приём подач.Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.Учебная игра в футбол. |  |  |
| 88 | ***Промежуточная аттестация(в форме сдачи контрольных нормативов)***  | Специальные беговые и прыжковые упражнения. |  |  |
| 89 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.Прыжок в длину с разбеге.Метание мяча. |  Специальные беговые и прыжковые упражнения.Метание мяча с 5-7 шагов разбега. |  |  |
| 90 | Прыжок в длину с разбеге.Метание мяча. |  Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча с 5-7 шагов разбега. |  |  |
| 91-95 | Старт, бег, эстафетный бег |  Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Учебная игра в футбол, волейбол. |  |  |
| 96-97 | Бег. Спортивные игры по выбору детей | Бег в равномерном темпе 15 мин. – девочки, 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Учебная игра в футбол и волейбол. История отечественного спорта. |  |  |
| 98-99 |  Спортивные игры. Судейство игр. Аэробика | Учебная игра в футбол и волейбол. История отечественного спорта. |  |  |
| 100 | Аэробика |  Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег.  Метание мяча. Учебная игра в волейбол.  |  |  |
| 101 | Ритмическая гимнастика | Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.Ускорение 2х60м.Эстафетный бег. Метание мяча. Учебная игра в футбол. |  |  |
| 102 | Спортивная ходьба.Эстафетный бег.  | Низкий старт, старт с опорой на одну руку до 30 м. бег с ускорением70-80 м. Финиширование. Бег по повороту. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.Итоги года. |  |  |

Учебные нормативы **11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Бег 60м (сек) | 8,0 | 8,5 | 8,8 | 9,3 | 10,1 | 10,5 |
| 2 | Бег 100м (сек) | 14.2 | 14.5 | 15.0 | 16.0 | 16.5 | 17.0 |
| 3 | Бег 3000 м- юноши, 2000 м- девушки (мин.,сек.) | 12.40 | 14.30 | 15.00 | 10.00 | 11.30 | 12.30 |
| 4 | Челночный бег 3х10м (сек) | 6.6 | 6.8 | 7.0 | 7.0 | 7.2 | 7.4 |
| 5 | Прыжок в длину с места(см) | 240 | 220 | 195 | 200 | 185 | 180 |
| 6 | Прыжки в длину с разбега (см) | 460 | 420 | 370 | 380 | 350 | 310 |
| 7 | Прыжок в высоту с разбега (см) | 135 | 130 | 120 | 120 | 115 | 110 |
| 8 | Метание мяча (м) | 50 | 48 | 46 | 32 | 30 | 28 |
| 9 | Метание гранаты 700 гр- юноши, 500-г девушки | 35 | 29 | 26 | 20 | 16 | 12 |
| 10 | Подтягивание на перекладине | 12 | 10 | 8 |  |  |  |
| 11 | Сгибание рук в упоре лежа | 40 | 30 | 25 | 20 | 15 | 12 |
| 12 | Поднимание туловища за 1 мин (раз) | 50 | 45 | 40 | 45 | 40 | 35 |
| 13 | Прыжки через скакалку(раз)мин. | 130 | 120 | 110 | 140 | 130 | 120 |
| 14 | Наклон вперед (см) | +13 | +8 | +6 | +15 | +10 | +7 |
| 15 | Подъем туловища за 30 сек. | 27 | 26 | 25 | 25 | 24 | 23 |
| 16 | Ходьба на лыжах 5км юноши (мин,сек.) 3км- девушки | 25.00 | 27.00 | 29.00 | 18.30 | 19.00 | 20.00 |
| 17 | Кросс юноши 3000 м. Кросс девушки 2000 м. | 15.30 | 16.30 | 17.30 | 11.00 | 12.20 | 13.20 |

**КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **дата** |
| **План**  | **коррекция** |
| 1-2 | Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках физкультуры. Т.Б на уроках легкой атлетики. Спринтер­ский бег, эстафетный бег |  Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках физкультуры. Т.Б на уроках легкой атлетики. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. игра «Салки по кругу |  |  |
| 3-4 | Бег 60 м на результат Низкий старт. Спортивные игры: лапта | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.Низкий старт, старт с опорой на одну руку до 30-40м. Бег с ускорением70-80 м. Финиширование. Бег по повороту. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Бег 1500- мальчики, 100 м- девочки. |  |  |
| 5-6 |  Бег 100м на результатЭстафетный бег. | Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Развитие быстроты 60х2 Низкий старт, старт с опорой на одну руку. Бег 100м Повторить стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости бег 1000м. |  |  |
| 7-8 | Метание мяча. Круговая эстафета.Метание гранаты Спортивные игры: футбол | Техника выполнения упражнения, соблюдение режима нагрузки. Бег по виражу. Круговая эстафета. Медленный бег мальчики – 1500м; девочки – 1000м. Метание мяча. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета 4х50м. Развитие скоростных качеств. |  |  |
| 9-10 | Прыжокв длину на результат; метание малого мяча. Кроссовая подготовка | История развития легкой атлетики. Специальные упражнения для метания и бега. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Метание мяча с 5 шагов разбега. Развитие выносливости бег мальчики – 1500м; девочки – 1000м.Круговая эстафета. |  |  |
| 11-12 | Прыжокв длину; метание малого мяча на результат. Кроссовая подготовка | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.Специальные упражнения для метания и бега. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Метание мяча с 5 шагов разбега. Развитие выносливости бег мальчики – 1500м; девочки – 1000м. Круговая эстафета. |  |  |
| 13-14 |  метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега на результат Контрольный норматив по прыжкам на скакалке. | .Медленный бег 1000м. Прыжок в длину на результат.Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.Эстафетный бег 4х50м.  Развитие скоростной выносливости. Бег мальчики4х600м, девочки 4х400м. |  |  |
| 15 | Спортивные игры: лапта, волейбол, футбол Контрольный норматив: поднимание туловища из положения лежа за 1минуту | Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Метание мяча. Развитие выносливости бег мальчики -2000м, девочки- 1500м.  Бег 4х300м,- мальчики; девочки – 3х250м. Метание мяча. Спортивные игры. |  |  |
| 16 | ТБ на уроках баскетбола Передачи мяча.Сочетание приёмов передвижений и остановок.  | Техника безопасности на уроках баскетбола. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения.Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра. |  |  |
| 17 | Броски мяча по кольцу.Сочетание приёмов передвижений и остановок.  |  Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения.Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Личная защита. Развитие координационных способностей. Учебная игра. |  |  |
| 18 | Передачи мяча, ведение мяча, броски Сочетание приёмов передвижений и остановок |  Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмовпередвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от плеча с места. Личная защита. Учебная игра. |  |  |
| 19-20 | Передачи мяча разными способами в движении |  Официальные баскетбольные правила.Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами в движении. Бросок двумя руками от плеча с места. Личная защита. Учебная игра. |  |  |
| 21 | Сочетание приёмов передвижений и остановок |  Официальные баскетбольные правила.Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Личная защита. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. Учебная игра. |  |  |
| 22-23 | Сочетание приёмов передвижений и остановок |  Официальные баскетбольные правила.Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передача мяча разными способами в тройках сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Личная защита. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. Учебная игра. |  |  |
| 24-25 | Технические приемы в баскетболе.Штрафной бросок. | Официальные баскетбольные правила.Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. |  |  |
| 26-27 | Технические приемы в баскетболе | Официальные баскетбольные правила.Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок.Быстрый прорыв 2х1,3х2 Позиционное нападение со сменой мест.Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Личная защита. |  |  |
| 28-30 | Учебная игра. | Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением.  |  |  |
| 31 | Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.Висы. Строевые упражне­ния. Акробатика | Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на развитие координационных способностей. ОРУ в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки)Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад. М-кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Д-«мост» и поворот в упор стоя на одном колене. |  |  |
| 32 | Строевые упражнения,АкробатикаЛазание поканату. | Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с набивными мячами.Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату на скорость-м. Акробатика - девочки;  |  |  |
| 33 | Строевые упражнения,Акробатика. Упражнение на бревне, брусьях. Прыжки через скакалку. | Упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения. Строевые упражнения Акробатика – мальчики;Упражнение на брусьях - мальчики. Акробатика – девочки;Упражнение на бревне - девочки. Прыжки со скакалкой 2 мин в темпе 140 прыжков в 1 мин.Упражнение для подвижности суставов: Махи сильно согнутой ногой вперед, назад в стороны стоя у опоры. То же, прямой ногой. Слегка согнутой ногой. |  |  |
| 34 | Строевые упражнения,Акробатика, упражнение на бревне, брусьях. |  Строевые упражнения. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с набивными мячами.  Акробатика – мальчики;Упражнение на брусьях - мальчики; Акробатика – девочки;Упражнение на бревне - девочки. Прыжки через скакалку 2 мин в темпе 120 прыжков в мин. Упражнения для развития гибкости: махи ногой в различных направлениях с помощью партнера. Наклоны в положении стоя.  То же, в положении сидя. |  |  |
| 35 | Строевые упражнения,Акробатика, упражнение на бревне, брусьях. Прыжок в высоту | Строевые упражнения. Упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения.Акробатика – мальчики;Упражнение на брусьях - мальчики; Акробатика – девочки;Упражнение на бревне - девочки. Упражнения для развития силы и статической выносливости: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на возвышении.В положении седа «углом» «писать» цифры от 0-10 и обратно. |  |  |
| 36-37 | Комбинации на перекладине бревне, брусьях. Прыжок в высоту | Строевые упражнения. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Мальчики – упражнение на брусьях и перекладине; Девочки – упражнение на бревне и брусьях.Упражнения для развития силы: приседание на одной ноге, руки на пояс (можно выполнить с дополнительной опорой одной руки). Прогибание в положении лежа на бёдрах на гимнастической скамейке, руки на пояс (ноги фиксированы). |  |  |
| 38-39 | Комбинации на перекладине бревне, брусьях | Строевые упражнения. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Мальчики – упражнение на брусьях и перекладине;Девочки – упражнение на бревне и брусьях. Упражнения для вестибулярной устойчивости: стойка на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к опорной ноге, руки в стороны вверх.То же с закрытыми глазами |  |  |
| 40-41 | Опорный прыжок. Шейпинг | Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника с партнером. Опорный прыжок. |  |  |
| 42-43 | Опорный прыжок. Силовая аэробика, атлетическая гимнастика | Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Опорный прыжок.Мальчики – упражнение на брусьях и перекладине;Девочки – упражнение на бревне и брусьях. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: подскоки в упоре лежа на полу одновременным толчком рук и ног. То же, с хлопком ладонями во время подскока. |  |  |
| 44 | Комбинации я на перекладине, брусьях. Опорный прыжок |  Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости с гантелями. Мальчики – упражнение на перекладине;Девочки – упражнение на брусьях.Опорный прыжок.Упражнения для вестибулярной устойчивости: Прыжок с поворотом в равновесие. Стоя на одной ноге, другая в сторону, руки на пояс – прыжком поменять положение ног. То же с закрытыми глазами. |  |  |
| 45 | Опорный прыжок. |  Строевые упражнения. Упражнения ритмической гимнастики, атлетической гимнастики. Опорный прыжокУпражнения для развития силы: приседание на одной ноге, руки на пояс (можно выполнить с дополнительной опорой одной руки). Прогибание в положении лежа на бёдрах на гимнастической скамейке, руки на пояс (ноги фиксированы). |  |  |
| 46 | Опорный прыжокРазвитие физических качеств. | Строевые упражнения.Ору с мячом Опорный прыжок. Оценить уровень физической подготовленности: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре. |  |  |
| 47 | Круговая тренировка. Развитие физических качеств. | Строевые упражнения. Ору с гимнастической палкой. Оценить уровень физической подготовленности: прыжки через скакалку,  подтягивание из положения виса и лёжа, прыжок в длину с места.  |  |  |
| 48 | Гимнастическая полоса препятствий. | Комплекс ору для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс дыхательной гимнастики.Полоса препятствий с использованием гимнастического оборудования. |  |  |
| 49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход,Одновременный одношажный ход | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. Смазка лыж.Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Спуски, подъёмы.Развитие быстроты и выносливости:Мальчики 2 км, девочки 2 км. |  |  |
| 50-51 | Попеременный двухшажный ход,одновременный одношажный ход | Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок -соответствие -технические характеристики –подготовка.Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Спуски и подъёмы.Развитие быстроты и выносливости:Мальчики 1 км, девочки 1 км. |  |  |
| 52-53 | Попеременный двухшажный ход.Одновременный одношажный ход. | Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Спуски и подъемы.Развитие быстроты и выносливости:Мальчики 4 км, девочки 3 км |  |  |
| 54-55 | Попеременный двухшажный ход.Одновременный одношажный ход. | Виды снежного покрова. Смазка лыж.Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом».Гонка с преследованием мальчики-3х100 и 2х500м; девочки 2х100 и 2х400м. Развитие быстроты и выносливости:Мальчики 3 км, девочки 2 км. |  |  |
| 56 | Попеременный двухшажный ход.Одновременный одношажный ход. | Виды снежного покрова. Смазка лыж.Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом».Гонка с преследованием мальчики-3х100 и 2х500м; девочки 2х100 и 2х400м. Развитие быстроты и выносливости:Мальчики 2 км, девочки 1,5 км. |  |  |
| 57 | Попеременный двухшажный ход.Одновременные хода | Смазка лыж. Правила соревнований. Лыжные эстафеты.Переход с попеременных ходов на одновременные.  Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом».Ускорение отрезков мальчики – 3х200м, девочки 3х150м. Развитие быстроты и выносливости: м- 3 км,д-2 км.Мальчики 3 км, девочки 2 км. |  |  |
| 58 | Попеременный двухшажный ход.Одновременные хода. | Правила соревнований. Лыжные эстафеты.Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом».Ускорение отрезков мальчики – 3х200м, девочки 3х150м. Развитие быстроты и выносливости:Мальчики 3 км, девочки 2 км. |  |  |
| 59-60 | Попеременный двухшажный ход.Одновременные хода.Спуски, подъемы. | Правила соревнований.Переход с попеременных ходов на одновременные.  Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Лыжные эстафеты мальчики – 4х500м; девочки – 4х300м.Развитие быстроты и выносливости:Мальчики 3 км, девочки 2 км. |  |  |
| 61 | Попеременный двухшажный ход.Одновременные хода.Эстафеты. | Правила соревнований. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Лыжные эстафеты мальчики – 4х500м; девочки – 4х300м.Развитие быстроты и выносливости:Мальчики 3 км, девочки 2 км. |  |  |
| 62-63 | Попеременный двухшажный ход.Одновременный бесшажный ход. | Правила соревнований.Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Ускорение отрезков 4х200- мальчики; 3х150 – девочки. Развитие быстроты и выносливости:Мальчики 3 км, девочки 2 км. |  |  |
| 64 | Коньковый ход. | Правила соревнований. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Ускорение отрезков 4х200- мальчики; 3х150 – девочки. Развитие быстроты и выносливости:Мальчики 2,5 км, девочки 2 км. |  |  |
| 65-66 | Попеременный двухшажный ход.Одновременный бесшажный ход.Коньковый ход | Правила соревнований. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Ускорение отрезков 4х200- мальчики; 3х150 – девочки. Развитие быстроты и выносливости:Мальчики 2,5 км, девочки 2 км. |  |  |
| 67-68 | Попеременный двухшажный ход.Одновременный бесшажный ход.Коньковый ход. | Правила соревнований. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Ускорение отрезков 4х200- мальчики; 3х150 – девочки. Развитие быстроты и выносливости:Мальчики 2,5 км, девочки 2 км. |  |  |
| 69 | Применение лыжных ходов. | Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Дистанция 3 км. |  |  |
| 70-71 | Применение лыжных ходов. | Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Дистанция мальчики - 4км; девочки -3 км. |  |  |
| 72 | Применение лыжных ходов. | Переход с попеременных ходов на одновременные.  Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Дистанция 3 км. |  |  |
| 73 | ТБ на уроках волейбола. Стойки,перемещения, передачи мяча, подачи | Техника безопасности на уроках волейбола. Официальные волейбольные правила: сооружения и оборудование, участники. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, передача мяча над собой во встречных колоннах. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.  |  |  |
| 74-75 | Стойки перемещения, передачи мяча, подачи | Официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра.  |  |  |
| 76-77 | Стойки перемещения, передачи мяча, подачи | Официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия. Стойки и перемещения игрока Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача. Игра в нападении через 3-ю зону Учебная игра. |  |  |
| 78-79 | Стойки,перемещения, передачи мяча, подачи | Официальные волейбольные правила: игровой формат, игровые действия. Технические приёмы в волейболе. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.  |  |  |
| 80-81 | Стойки,перемещения, передачи мяча, подачи | Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 82 | Стойки,перемещения, передачи мяча, подачи |  Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка. Перемещение игрока. Передача мяча в прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 83-84 | Стойки,перемещения, передачи мяча, подачи | Официальные волейбольные правила. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах.Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой  Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.  Тактика свободного нападения |  |  |
| 85 | Передачи, подачи, нападающий удар, верхняя прямая подача. | Официальные волейбольные правила. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону. Тактика свободного нападения. |  |  |
| 86 | Волейбол,Технические приёмы и тактические действия в волейбол, передачи, подачи, нападающий удар, верхняя прямая подача. | Технические приёмы и тактические действия в волейболе Передача в тройках после перемещения.  Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Приём подач. Нападающий удар в тройках через сетку.Технические приемы и тактические действия в футболеУчебная игра в футбол. |  |  |
| 87 | Технические приёмы и тактические действия в волейболе. | Технические приёмы и тактические действия в волейболе Передача в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя верхняя прямые подачи. Приём подач.Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.Учебная игра в футбол. |  |  |
| 88 | ***Промежуточная аттестация(в форме сдачи контрольных нормативов)***  | Специальные беговые и прыжковые упражнения. |  |  |
| 89 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.Прыжок в длину с разбеге.Метание мяча. |  Специальные беговые и прыжковые упражнения.Метание мяча с 5-7 шагов разбега. |  |  |
| 90 | Прыжок в длину с разбеге.Метание мяча. |  Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча с 5-7 шагов разбега. |  |  |
| 91-95 | Старт, бег, эстафетный бег |  Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Учебная игра в футбол, волейбол. |  |  |
| 96-97 | Бег. Спортивные игры по выбору детей | Бег в равномерном темпе 15 мин. – девочки, 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Учебная игра в футбол и волейбол. История отечественного спорта. |  |  |
| 98-99 |  Спортивные игры. Судейство игр. Аэробика | Учебная игра в футбол и волейбол. История отечественного спорта. |  |  |
| 100 | Аэробика |  Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег.  Метание мяча. Учебная игра в волейбол.  |  |  |
| 101 | Ритмическая гимнастика | Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.Ускорение 2х60м.Эстафетный бег. Метание мяча. Учебная игра в футбол |  |  |
| 102 | Спортивная ходьба.Эстафетный бег.  | Низкий старт, старт с опорой на одну руку до 30 м. бег с ускорением70-80 м. Финиширование. Бег по повороту. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.Итоги года. |  |  |