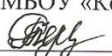



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОЗИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

<b>Рассмотрено</b> Руководитель МО  /Скромная В.Н./ Протокол № <u>5</u> от « <u>30</u> » <u>июня</u> 20 <u>14</u> г.	<b>Согласовано</b> Заместитель директора МБОУ «Козинская СОШ»  /Терентьева Р.Г./ « <u>30</u> » <u>августа</u> 20 <u>14</u> г.	<b>Утверждаю</b> Директор МБОУ «Козинская СОШ»  /Светличная Н.Н./ Приказ № <u>134</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 20 <u>14</u> г.
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету «Физическая культура»  
10 – 11 классы  
уровень: среднее общее образование  
срок освоения: 2 года

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от «30» августа 2014 г.

2014 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 10-11 кл. составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2010г.).

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Программа регламентирует объем содержания образования. Особенностью программы является включение в вариативную часть программного материала с учётом региональных особенностей, темы «Русская лапта», на основе примерной программы ДЮСШ, СДЮСШОР «Русская лапта» (2004г. М.»Спорт»).

Каждый третий урок физической культуры проводится в соревновательной форме на основании приказа от 17.07.2008 года № 1537 «О совершенствовании процесса физического воспитания учащихся в общеобразовательных учреждениях области» и Методических рекомендаций по составлению календарно-тематического планирования с использованием народных, подвижных и спортивных игр по предмету «Физическая культура» для учащихся 1- 11 классов общеобразовательных учреждений Белгородской области.

Особое внимание в планировании уроков физической культуры уделяется контролю за уровнем усвоения учебного материала. В календарно-тематическое планирование включаются задания по разделу программы «Знания о физической культуре». Теоретическая подготовка связана с формированием знаний, информационным обеспечением. Её результат – базовые знания в сфере физической культуры. Формирование знаний по предмету «Физической культуре» является одной из обязательных задач физического воспитания.

В календарно-тематическом планировании определены часы, отводимые на изучение тем из раздела «Знания о физической культуре». В 10-11 классах выделяется по 8 часов на один учебный год в каждом классе. Темы из раздела «Знания о физической культуре» в логической последовательности распределены в календарно-тематическом планировании на ступень обучения.

Контроль теоретических знаний предусматривается осуществляется в форме устного опроса, в конце четверти – в форме устного опроса, программированного опроса по итогам выполнения домашних заданий.

В связи с климатическими условиями тема «Лыжная подготовка» может быть заменена темой «Кроссовая подготовка».

### **Цели и задачи:**

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

- дальнейшее развитие координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности и выполнении функции материнства;
- закрепление потребности к регулярным занятиям избранным видом спорта;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

На уроках физической культуры у учащихся 10-11 классов решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является интенсификация обучения, идущая по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкое применение проблемно-поисковых методов, сопряжённое развитие кондиционных и координационных способностей, самостоятельная работа.

Одним из важных требований, предъявляемых к урокам физической культуры в старших классах является реализация на уроках межпредметных связей с анатомией, физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей..

**В комплексную программу физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2010, Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации), изменений не вносилось.**

**УМК:** для достижения поставленной цели в соответствии с образовательной программой учреждения используется учебник под редакцией В.И. Лях: «Физическая культура 10-11 классы», издательство «Просвещение», 2014 г.

Программа определяет инвариантную (обязательную – 87 часов) и вариативную (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения – 15 час) части учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и даёт примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **трех часов** в неделю, 102 часа в год в 10 и 11 классе.

#### **Формы организации учебного процесса.**

К формам организации занятий по физической культуре в средней школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Разделы предусматривают различные формы организации учебных занятий при изучении всего курса физической культуры: в спортзале, на спортивной площадке, практические работы, подготовка домашних заданий.

Для реализации рабочей программы на уроках физической культуры используются: фронтальная беседа, устная дискуссия, практические работы, предусматриваются различные виды проверок (самопроверка, взаимопроверка), внедряются новые педагогические технологии: ИКТ, развивающее, модульное и дифференцированное обучение. Внедряются различные методы проведения урока такие, как: фронтальный, поточный, игровой, индивидуальный, групповой, соревновательный, с элементами круговой тренировки. Применяются разнообразные средства обучения: тесты, справочники, словари, демонстрационный материал.

### **Основные требования к уровню подготовленности учащихся 10-11 классов по физической культуре за учебный год**

Учащийся должен знать:

Легкая атлетика

- 1) Правила безопасности на уроках легкой атлетики.
- 2) Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.
- 3) Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.
- 4) Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.
- 5) Прикладное значение легкоатлетических упражнений.
- 6) Виды и правила соревнований по лёгкой атлетике.
- 7) Доврачебная помощь при травмах.

Гимнастика

- 1) Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.
- 2) Основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение.
- 3) Особенности методики занятий с младшими школьниками.
- 4) Правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

Лыжная подготовка

- 1) Правила безопасности на уроках лыжной подготовки;
- 2) Правила проведения самостоятельных занятий.
- 3) Особенности физической подготовки лыжника.
- 4) Правила соревнований.
- 5) Первая помощь при травмах и обморожениях.

Волейбол

- 1) Правила техники безопасности на уроках волейбола;
- 2) Терминология волейбола, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.
- 3) Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.
- 4) Правила соревнований по волейболу.

Русская лапта

- 1) Правила техники безопасности на уроках русской лапты.
- 2) Терминология русской лапты, техника бросков и ловли мяча, техника подбрасывания и ударов по мячу, техника перемещений в поле, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.
- 3) Правила соревнований по русской лапте.

Учащийся должен уметь

#### Легкая атлетика

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики.
- 2) Технически правильно выполнять высокий и низкий старт и стартовый разгон в беге на короткие дистанции.
- 3) Грамотно выстраивать тактику бега на 2000м.
- 4) Прыгать в длину с места и с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги».
- 5) Прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание»;
- 6) Правильно выполнять метание малого мяча и гранаты (500 г.) на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».
- 7) Проводить подвижные игры с элементами легкой атлетики

#### Гимнастика

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;
- 2) Пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
- 3) Технически правильно выполнять акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, мост), упражнения в висах (простые и смешанные висы, подтягивание из вися лёжа), в упорах (на бревне и р/в брусьях), опорные прыжки (прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой);
- 4) Выполнять комбинации акробатических упражнений, и упражнений на бревне и разновысоких брусьях, владеть гимнастической терминологией.
- 5) Проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

#### Лыжная подготовка

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма и обморожений на уроках лыжной подготовки.
- 2) Переходить с хода на ход при прохождении дистанции в зависимости от условий и состояния лыжни.
- 3) Проходить дистанцию до 5 км. избранным способом.
- 4) Проводить подвижные игры на лыжах.

#### Волейбол

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола.
- 2) Выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками.
- 3) Выполнять нижнюю и верхнюю подачу мяча через сетку, приём мяча двумя руками снизу.
- 4) Играть в волейбол по упрощённым правилам.
- 5) Проводить подвижные игры с элементами волейбола.

#### Русская лапта

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках русской лапты.
- 2) Владеть техникой подбрасываний мяча и ударов битой по мячу различными способами.
- 3) Владеть техникой ловли и передач мяча на различные расстояния, техникой осаливания мячом игрока команды соперника.
- 4) Выстраивать тактику командной игры в зависимости от складывающейся ситуации на поле.
- 5) Проводить подвижные игры с элементами русской лапты.

## Содержание программы учебного предмета 10 класс.

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** *Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения к активной жизнедеятельности, труду и защите отечества.

Современное олимпийское и спортивно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений их современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведения спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное воздействие на организм человека, его здоровье, в т. ч. здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирования индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка и изменение дозировки с учётом индивидуальных особенностей.

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

### Программный материал по легкой атлетике 21 час.

Основная направленность	10 класс
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, бег до 60 м. 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	Прыжки в длину с 13 –15 шагов разбега
На совершенствование техники прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание теннисного мяча и мяча 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12—14 м Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту
На развитие выносливости	Длительный бег до 20 мин.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные 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, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов 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 л/а упражнений. Виды соревнований по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием, Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при занятиях л/а. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей судьи по видам л/а соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях л/а.

#### Программный материал по волейболу-21 час.

<b>Основная направленность</b>	<b>10 класс</b>
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники приёма и передач мяча.	Варианты техники приёма и передач мяча.
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча.
На совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.
На совершенствование техники защитны	Варианты блокирования нападающих ударов, 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.

#### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики-18 часов.

<b>Основная направленность</b>	<b>10 класс</b>
На совершенствование	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по



строевых упражнений	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, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.
На совершенствование висов и упоров	Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; 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 (конь в ширину, 110 см.)
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. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Ритмическая гимнастика.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Упражнения в висах и упорах, ОРУ 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. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

**Программный материал по элементам единоборств-9часов.**

<b>Основная направленность</b>	<b>10 класс</b>
На освоение техники владения приемами	Стойка и передвижение в стойке. Захваты рук и туловища. Приемы страховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
На знания о физической культуре	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца
На освоение организаторских умений	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами

**Программный материал по лыжной подготовке -18 часов.**

<b>Основная направленность</b>	<b>10 класс</b>
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. Прохождение дистанции до 5 км.
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. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

**Программный материал по русской лапте-18 часов.**

<b>Основная направленность</b>	<b>10 класс</b>
На совершенствование техники ударов по мячу.	Различные варианты ударов битой (снизу-сбоку, снизу, сверху).
На совершенствование техники бросков, передач и приёма мяча.	Варианты техники приёма и передач мяча (на точность, на дальность, осаливания).

На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите при различных вариантах игры соперника.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам.

## Содержание программы учебного предмета 11 класс.

### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** *Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения к активной жизнедеятельности, труду и защите отечества.

Современное олимпийское и спортивно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений их современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведения спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное воздействие на организм человека, его здоровье, в т. ч. здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формировании индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка и изменение дозировки с учётом индивидуальных особенностей.

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

### Программный материал по легкой атлетике-21 час.

Основная направленность	11 класс
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, бег до 60 м. 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	Прыжки в длину с 13 –15 шагов разбега
На совершенствование техники прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание теннисного мяча и мяча 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12—14 м Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту
На развитие выносливости	Длительный бег до 20 мин.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные 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, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов 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 л/а упражнений. Виды соревнований по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием, Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при занятиях л/а. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей судьи по видам л/а соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях л/а.

#### Программный материал по волейболу-21 час.

Основная направленность	11 класс
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники приёма и передач мяча.	Варианты техники приёма и передач мяча.
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча.
На совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.
На совершенствование техники защитны	Варианты блокирования нападающих ударов, 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.

#### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики-18 часов.

Основная направленность	11 класс
-------------------------	----------

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, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.
На совершенствование висов и упоров	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; 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 (конь в ширину, 110 см.)
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. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Ритмическая гимнастика.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Упражнения в висах и упорах, ОРУ 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. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.
-------------------------	---

**Программный материал по элементам единоборств-9 часов.**

Основная направленность	11 класс
На освоение техники владения приемами	Стойка и передвижение в стойке. Захваты рук и туловища. Приемы страховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
На знания о физической культуре	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца
На освоение организаторских умений	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами

**Программный материал по лыжной подготовке-18 часов.**

Основная направленность	11 класс
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. Прохождение дистанции до 5 км.
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. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

**Программный материал по русской лапте-15 часов..**

Основная направленность	11 класс
-------------------------	----------

На совершенствование техники ударов по мячу.	Различные варианты ударов битой (снизу-сбоку, снизу, сверху).
На совершенствование техники бросков, передач и приёма мяча.	Варианты техники приёма и передач мяча (на точность, на дальность, осаливания).
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите при различных вариантах игры соперника.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам.

### Формы и средства контроля

Структурный компонент рабочей программы «Формы и средства контроля» включает материалы в виде тестов и учебных нормативов по физической подготовке, а также вопросов для зачета по теории и методике Ф. К.. для оценки освоения школьниками содержания учебного материала. Количество учебных нормативов определяется инструктивно-методическими документами о преподавании физической культуры, принятыми на уровне региона.

По окончании средней школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

### Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек.	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9- 5,3 5,9- 5,3	4,8 и выше 4,8
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3- 8,7 9,3- 8,7	8,4 и выше 8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170- 190 170- 190	210 и выше 210
Вынос-	6-минутный бег, м	16	1100 и	1300 и	1500 и	900 и	1050-	1300



Ливость		17	ниже 1100	ниже 1300	выше 1500	ниже 900	1200 1050- 1200	и выше 1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	- -	- -	- -
	на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девушки)	16 17	- -	- -	- -	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, сек.	5,0	5.4
	Бег 100 м, сек.	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км, мин. и сек.	13.50	-
	Кроссовый бег на 2 км, мин. и сек.	-	10.00

**Тесты:** комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2010).

### Источники литературы.

Я учусь играть в футбол: Энциклопедия юного футболиста/ Авт.- составитель Ю.С. Лукашин. – М.:ООО «Издательство Лабиринт Пресс», 2004 г.

Физическая культура. 10-11 классы В.И. Лях, А.А. Зданевич: М.- Просвещение 2013 г.  
Физическая культура, 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания В.И. Лях, А.А. Зданевич: Изд. 2-е.- Волгоград 2013 г.

Воспитания культуры здоровья: организация, содержание, мониторинг / Н.С.Гаркуша.- Белгород 2012.

Рабочие программы по физической культуре/ В.И. Лях,: М.- Просвещение 2012 г. 1-4 класс, 5-9 класс.

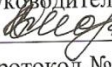
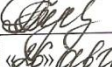
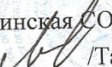
### Материально-техническое оснащение

Раздел программы (тема практического занятия)	ОБОРУДОВАНИЕ		
	Примерный перечень необходимого оборудования	Необходимый минимум для проведения занятий основная полная школа	Наличие
Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	6 шт	12 шт
	Маты гимнастические	1 на 2 чел.	6 шт
	Скамейки гимнастические	1 на 2 чел	4 шт
	Канаты для лазания 1-6 м	1 шт	2 шт
	Шесты для лазания 1-5,5 м	1 шт	0 шт
	Перекладины	2 шт	1 шт
	Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого	0
	Каток гимнастический	1 на 2 чел.	0
	Палка гимнастическая	На каждого	0 шт
Оборудование для контроля и оценки действий	Рулетки (25 и 10 м) 2 шт.	2 шт	1 шт
	Свистки судейские 2 шт.	2 шт	2 шт
	Секундомеры 2 шт.	2 шт	1 шт
	Устройство для подъема флага	1 шт	1 шт
Комплект для занятий по гимнастике	Жерди гимнастических брусьев школьных		
	- разновысокие	1 пара	0 пара
	- параллельные	1 пара	1 пара
	Корпусы коня гимнастического школьного	1 шт	0 шт
	Корпусы козла гимнастического школьного	1 шт	1 шт
	Корпусы бревна гимнастического школьного (универсальное)	1 шт	0 шт
	Мостики гимнастические	1 шт	1 шт
	Обручи гимнастические диаметром 90-95см.	На каждого	0 шт
	Скакалки гимнастические	На каждого	6 шт
	Гантели простые 1,2,3 кг.	На каждого, каждого вида	0 шт
Комплект для занятий по легкой атлетике	Эстафетные палочки	1 на 2 чел.	2 шт
	Оборудование полосы препятствий	1 компл	0
	Комплект школьный для прыжков в высоту	1 комп	1 комп
	Мячи малые теннисные 1на 2чел.	1 на 2 чел.	10 шт
	Флажки разные	20 шт	10 шт
Комплект для занятий по спортивным	Мячи футбольные	1 на 2 чел.	6 шт
	Мячи волейбольные	На каждого	8 шт
	Мячи баскетбольные	На каждого	5 шт

<b>играм</b>	Мячи для игры в ручной мяч	1 на 2 чел.	0
	Мячи набивные весом (от 1 до 3 кг.)	1 на 2 чел.	6 шт
	Насосы с иглами для надувания мячей	1 шт	1 шт
	Сетка волейбольная	1 шт	2 шт
	Стойки волейбольные	1 пара	1 пара
	Щиты баскетбольные	2 шт	2 шт
	Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	2 шт	4
	Канат для перетягивания	1 шт	1 шт
	Измеритель высоты сетки	1 шт	1 шт
	Доска показателей счета игры	1 шт	1 шт
	Стойки для обводки (деревянные)	10 шт	0 шт
	Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол)	1 пара	1 пара
	Биты для лапты	1 на 2 чел.	5 шт
	<b>Комплект для занятий по лыжной подготовке</b>	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные	На каждого
Палки лыжные (5-11 классы)		На каждого	20 пар

**Оснащенность: 90%**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОЗИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

<b>Рассмотрено</b> Руководитель МО  /Скоромная В.Н./ Протокол № <u>6</u> от « <u>15</u> » <u>июня</u> 20 <u>15</u> г.	<b>Согласовано</b> Заместитель директора МБОУ «Козинская СОШ»  /Терентьева Р.Г./ « <u>16</u> » <u>августа</u> 20 <u>15</u> г.	<b>Утверждаю</b> Директор МБОУ «Козинская СОШ»  /Тараник А.А./ Приказ № <u>103</u> от « <u>29</u> » <u>августа</u> 20 <u>15</u> г.
--	--	--

**Календарно-тематическое планирование  
к рабочей программе по физической культуре  
для обучающихся 10-11 классов  
учителя первой квалификационной категории  
Бурака Сергея Васильевича  
(базовый уровень)**

2015- 2016 учебный год

## Календарно-тематическое планирование.

### 10 класс.

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Сроки прохождения		Домашнее задание	Примечание
			по плану	по факту		
	<b>1 полугодие</b>	<b>48</b>				
	<b>Легкая атлетика - 12 Вариативный урок (Русская лапта) - 9 Спортивные игры - 3</b>					
1	Теория: инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры и техника безопасности на уроках легкой атлетики. Повторение техники низкого и высокого старта. Техника эстафетного бега. Развитие физических качеств быстроты.	1	03.09		Основы теории. Правила безопасности на уроках физической культуры. Стр.18-21.	
2	Закрепление техники низкого старта. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие физических качеств быстроты.	1	04.09		Определить основные показатели своего физического развития	
3	Соревнование с элементами легкой атлетики. Входной контроль	1	07.09		Подтягивание в висе.	
4	Совершенствование техники низкого старта. Учет в беге на 100метров. Развитие физических качеств быстроты.	1	10.09		Составить и выполнить комплекс утренней гимнастики из 6-8 упражнений	
5	Теория: совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники метания гранаты с 5-7 шагов разбега. Развитие физических качеств выносливости.	1	11.09		Сгибание – разгибание рук в упоре лежа. Стр. 113 - 114.	
6	Соревнование с элементами легкой атлетики.	1	14.09		Составить комплекс упражнений типа зарядки.	
7	Совершенствование техники прыжка в	1	17.09		Упражнения	

	длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники метания гранаты. Развитие физических качеств выносливости.				я для брюшного пресса.	
8	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Учет в метании гранаты на дальность. Развитие физического качества выносливости.	1	18.09		Выполнить упражнение, стоя у стены для формирования осанки.	
9	Соревнование с элементами легкой атлетики.	1	21.09		Поднимание туловища.	
10	Теория: основы организации двигательного режима. Техника метания гранаты на точность. Учет в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	24.09		Составить свой режим дня. Стр. 39.	
11	Теория: закаливание организма. Учет в беге на 2000, 3000 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	25.09		Основы теории. Расскажите о закаливании организма.	
12	Соревнование с элементами легкой атлетики.	1	28.09		Приседания.	
13	Теория: инструктаж по технике безопасности на уроках русской лапты. Разучивание техники удара сбоку. Передача мяча на точность. Развитие физического качества быстроты. Учебная игра.	1	01.10		Составить и выполнить комплекс из 4-6 упражнений для физкультминутки	
14	Разучивание техники удара сверху. Закрепление техники удара сбоку. Развитие физического качества быстроты. Учебная игра.	1	02.10		Повторить технику ударов.	
15	Соревнование с элементами русской лапты.	1	05.10		Отжимание.	
16	Теория: правильная осанка. Разучивание техники удара снизу. Закрепление техники удара сверху. Совершенствование техники удара сбоку. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	08.10		Основы теории. Как формировать правильную осанку?	
17	Закрепление техники удара снизу.	1	09.10		Сгибание –	

	Совершенствование техники удара сбоку. Совершенствование техники удара сверху. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.				разгибание рук в упоре лежа.	
18	Соревнование с элементами русской лапты.	1	12.10		Приседани я.	
19	Теория: олимпийское движение. Разучивание техники передачи мяча на дальность. Совершенствование техники удара сверху. Совершенствование техники удара снизу. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	15.10		Основы теории. Олимпийск ое движение. Стр. 60.	
20	Теория: олимпийские игры современности. Разучивание техники броска в неподвижную цель. Закрепление техники передачи мяча на дальность. Совершенствование техники удара снизу. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	16.10		Основы теории. Олимпийск ие игры современн ости. Стр. 229.	
21	Соревнование с элементами русской лапты.	1	19.10		Упражнени я для мышц живота.	
22	Инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Разучивание основной стойки волейболиста. Разучивание передачи двумя руками сверху. Совершенствование нижней прямой подачи. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	22.10		Приседани я	
23	Закрепление основной стойки волейболиста. Закрепление передачи двумя руками сверху. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	23.10		Комплекс упражнени й на брюшной пресс	
24	Соревнование с элементами волейбола.	1	02.11		Подтягива ние в виси.	
	<b>Спортивные игры – 3</b> <b>Гимнастика – 18</b> <b>Единоборства - 3</b>					
25	Теория: техника приема и передачи мяча. Совершенствование техники основной стойки волейболиста. Совершенствование передачи двумя руками сверху. Учет нижней прямой подачи. Развитие физических качеств силы. Учебная игра.	1	05.11		Основы теории. Волейбол. Стр. 82.	
26	Разучивание верхней прямой подачи. Совершенствование техники основной стойки волейболиста. Совершенствование передачи двумя руками сверху. Развитие физических качеств силы. Учебная игра.	1	06.11		Комплекс упражнени й на мышцы ног	

27	Соревнование с элементами волейбола.	1	09.11		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	
28	Теория: инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Разучивание техники выполнения ОРУ на месте. Разучивание техники висов и упоров. Развитие физического качества силы.	1	12.11		Основы теории. Инструктаж по т/б Стр. 100.	
29	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование техники выполнения ОРУ на месте. Закрепление техники висов и упоров. Развитие физического качества силы.	1	13.11		Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса	
30	Соревнование с элементами гимнастики.	1	16.11		Подтягивание в висе.	
31	Теория: освоение техники висов и упоров. Совершенствование техники висов и упоров. Учет выполнения ОРУ на месте. Развитие физического качества силы.	1	19.11		Основы теории: освоение и совершенствование висов и упоров. Стр. 102. Прыжки на скакалке 3 по 1 минуте	
32	Теория: Олимпийцы Белгородчины. Разучивание техники выполнения ОРУ в движении. Разучивание подъема силой в упор на перекладине. Учет техники висов и упоров. Развитие физического качества гибкости.	1	20.11		Основы теории. Олимпийцы белгородчины.	Посмотреть в интернете.
33	Соревнование с элементами гимнастики.	1	23.11		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	
34	Совершенствование техники выполнения ОРУ в движении. Разучивание техники акробатических упражнений. Закрепление подъема силой в упор на перекладине. Развитие физического качества гибкости.	1	26.11		Подтягивание в висе.	
35	Учет ОРУ в движении. Закрепление техники акробатических упражнений. Развитие физического качества гибкости.	1	27.11		Комплекс упражнений на брюшной пресс	
36	Соревнование с элементами гимнастики.	1	30.11		Упражнения	



					я для мышц живота.	
37	Теория: Акробатические упражнения. Разучивание техники выполнения ОРУ у гимнастической стенки. Совершенствование техники акробатических упражнений. Учет техники в выходе силой на перекладине. Развитие физического качества ловкости.	1	03.12		Комплекс упражнений на развитие внимания. Стр. 107-110.	
38	Разучивание техники опорного прыжка. Совершенствование техники выполнения ОРУ у гимнастической стенки. Совершенствование техники длинного кувырка. Развитие физического качества ловкости.	1	04.12		Комплекс упражнений на мышцы спины	
39	Соревнование с элементами гимнастики.	1	07.12		Приседания	
40	Закрепление техники опорного прыжка. Совершенствование кувырка назад в упор стоя. Учет выполнения ОРУ у гимнастической стенки. Развитие физического качества ловкости.	1	10.12		Комплекс упражнений на мышцы ног	
41	Теория: опорные прыжки. Разучивание техники выполнения ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование техники опорного прыжка. Совершенствование акробатических элементов в комбинации. Развитие физического качества гибкости.	1	11.12		Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса. Стр. 106-107.	
42	Соревнование с элементами гимнастики.	1	14.12		Упражнения для мышц ног.	
43	Совершенствование техники выполнения ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование акробатических элементов в комбинации. Учет техники опорного прыжка. Развитие физического качества гибкости.	1	17.12		Комплекс упражнений на развитие гибкости	
44	Совершенствование акробатических элементов в комбинации. Учет ОРУ с гимнастической палкой. Развитие физического качества гибкости.	1	18.12		Комплекс упражнений на осанку	
45	Соревнование с элементами гимнастики.	1	21.12		Упражнения для мышц рук.	
46	Теория: инструктаж по технике безопасности на уроках единоборств. Основные виды борьбы. Обучение технике стойки и передвижения в стойке.	1	24.12		Основы теории. Основные виды борьбы.	

					Стр. 133.	
47	Закрепление техники стойки и передвижения в стойке. Обучение технике захватов рук и туловища.	1	25.12		Упражнения на плечевой пояс отжимания 3 по 25	
48	Соревнование с элементами единоборств.	1	11.01		Подтягивание в висе.	
	<b>2 полугодие</b>	<b>54</b>				
	<b>Единоборства - 6</b> <b>Лыжная подготовка - 18</b> <b>Спортивные игры - 6</b>					
49	Закрепление техники захватов рук и туловища. Обучение приемам борьбы за выгодное положение.	1	14.01		Приседания на одной ноге.	
50	Теория: приемы самостраховки. Обучение технике упражнений по овладению приемами страховки. Закрепление техники борьбы за выгодное положение.	1	15.01		Составить и выполнить комплекс утренней гимнастики . Стр. 133,139.	
51	Соревнование с элементами единоборств. Промежуточный контроль	1	18.01		Прыжки на скакалке 3 по 1 минуте	
52	Обучение технике борьбы за предмет. Закрепление техники упражнений по овладению приемами страховки.	1	21.01		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	
53	Совершенствование техники ранее изученных элементов.	1	22.01		Поднимание туловища.	
54	Соревнование с элементами единоборств.	1	25.01		Приседания.	
55	Теория ТБ на уроках лыжной подготовки. Выбор инвентаря. Обучение способам передвижения: ступающий шаг, передвижение «ёлочкой» и «полуёлочкой»,	1	28.01		Основы теории. Техника безопасности.	
56	ТБ на уроках лыжной подготовки. Выбор инвентаря. Обучение способам передвижения: ступающий шаг, передвижение «ёлочкой» и «полуёлочкой»,	1	29.01		Комплекс упражнений на брюшной пресс	
57	Способы спусков: спуск в высокой стойке с небольшим уклоном, спуск в основной стойке, спуск в низкой стойке, спуск в	1	01.02		Приседания на одной ноге.	

	стойке для отдыха					
58	Способы спусков: спуск в высокой стойке с небольшим уклоном, спуск в основной стойке, спуск в низкой стойке, спуск в стойке для отдыха	1	04.02		Комплекс упражнений на мышцы спины	
59	<b>КУ.</b> Спуски. Ходьба на 3 км; повороты переступанием: переступанием вокруг носков и пяток, на месте махом, переступанием в движении; выработка равновесия на скользящей опоре.	1	05.02		Основы теории: способы регулирования массы тела человека. Стр. 50-53.	
60	<b>КУ.</b> Спуски. Ходьба на 3 км; повороты переступанием: переступанием вокруг носков и пяток, на месте махом, переступанием в движении; выработка равновесия на скользящей опоре.	1	08.02		Поднимание туловища.	
61.	<b>КУ.</b> Ходьба на 3 км.	1	11.02		Комплекс упражнений на мышцы ног	
62	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона.	1	12.02		Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса	
63	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ногой в переходе через один шаг.	1	15.02		Прыжки на скакалке 3 по 1 минуте.	
64	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход)	1	18.02		Комплекс упражнений на развитие гибкости	
65	Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук.	1	19.02		Основы теории. Формы и средства контроля индивидуальной	

					физкультурной деятельности. Стр. 36.	
66	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход)	1	22.02		Упражнения для мышц рук.	
67	Выполнение перехода со свободным движением рук. Теория.	1	25.02		Комплекс упражнений на дыхание	
68	Контрольный норматив на дистанции 10 км (юноши), 5 км (девушки) (свободный ход)	1	26.02		Прыжки на скакалке 3 по 1 мин.	
69	Закрепить одновременный бесшажный ход, попеременный бесшажный ход ( под уклон), попеременный двухшажный ход.	1	29.02		Упражнения для мышц ног.	
70	Совершенствовать одновременный бесшажный ход, попеременный бесшажный ход ( под уклон), попеременный двухшажный ход.	1	03.03		Упражнения для мышц рук. Стр.53-56.	
71	Совершенствовать выдвигание ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	1	04.03		Упражнения для мышц спины.	
72	Поход на лыжах, по пересечённой местности.	1	07.03		Упражнения для мышц живота.	
73	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Разучивание техники приема двумя руками снизу. Закрепление техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники передачи двумя руками сверху. Развитие физического качества силы. Учебная игра.	1	10.03		Комплекс упражнений на брюшной пресс	
74	Разучивание техники передачи двумя руками снизу. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Закрепление техники приема двумя руками снизу. Учет техники передачи двумя руками сверху. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	11.03		Комплекс упражнений на мышцы спины	
75	Соревнование с элементами волейбола.	1	14.03		Поднимание туловища.	
76	Теория: МОК. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники приема двумя руками снизу. Совершенствование техники	1	17.03		Основы теории. МОК	Посмотреть в интернете.

	передачи двумя руками снизу. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.					
77	Совершенствование техники приема двумя руками снизу. Совершенствование техники передачи двумя руками снизу. Учет техники верхней прямой подачи. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	18.03		Комплекс упражнений на мышцы ног	
78	Соревнование с элементами волейбола.	1	31.03		Приседания на одной ноге.	
	<b>Спортивные игры – 9</b> <b>Вариативный урок (Русская лапта) – 6</b> <b>Легкая атлетика - 9</b>					
79	Разучивание техники приема двумя руками сверху. Совершенствование техники передачи двумя руками снизу. Учет техники приема двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1	01.04		Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса	
80	Разучивание техники верхней прямой подачи в прыжке. Закрепление техники приема двумя руками сверху. Учет техники передачи двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1	04.04		Выполнить карточку-задание №1	
81	Соревнование с элементами волейбола.	1	07.04		Подтягивание в висе.	
82	Разучивание техники передачи одной рукой в прыжке. Закрепление техники верхней прямой подачи в прыжке. Совершенствование техники приема двумя руками сверху. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1	08.04		Правила игры волейбол	
83	Теория: соревнования по волейболу. Разучивание техники прямого нападающего удара. Закрепление техники передачи одной рукой в прыжке. Совершенствование техники верхней прямой подачи в прыжке. Учет техники приема двумя руками сверху. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	11.04		Организация и проведение соревнований по волейболу	
84	Соревнование с элементами волейбола.	1	14.04		Приседания	
85	Теория: блокирование в волейболе. Разучивание техники блокирования. Закрепление техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники передачи одной рукой в прыжке. Учет техники верхней прямой подачи в прыжке. Развитие физического качества ловкости.	1	15.04		Основы теории: блокирование. Стр. 88.	

	Учебная игра.				
86	Теория: Профилактика травматизма. Разучивание техники передачи двумя руками сверху в прыжке. Закрепление техники блокирования. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	18.04		Основы теории. Профилактика травматизма. Стр. 20.
87	Соревнование с элементами волейбола.	1	21.04		Приседания на одной ноге.
88	Инструктаж по технике безопасности на уроках русской лапты. Закрепление техники броска в неподвижную цель. Совершенствование техники передачи мяча на дальность. Развитие физического качества силы. Учебная игра.	1	22.04		Комплекс упражнений на развитие гибкости
89	Теория: контроль физических нагрузок. Совершенствование техники броска в неподвижную цель. Совершенствование техники передачи мяча на дальность. Развитие физического качества силы. Учебная игра.	1	25.04		Основы теории. Контроль физических нагрузок. Стр. 33.
90	Соревнование с элементами русской лапты.	1	28.04		Поднимание туловища.
91	Совершенствование техники броска в неподвижную цель. Учет техники передачи мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1	29.04		Комплекс упражнений на дыхание
92	Учет техники броска в неподвижную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1	02.05		Прыжки на скакалке 3 по 1 мин.
93	Соревнование с элементами русской лапты.	1	05.05		Отжимание
94	Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Разучивание техники косого разбега в прыжках в высоту способом перешагивание. Совершенствование эстафетного бега. Развитие физического качества быстроты.	1	06.05		Комплекс упражнений на брюшной пресс
95	Совершенствование эстафетного бега. Закрепление техники косого разбега в прыжках в высоту способом перешагивание. Развитие физического качества быстроты.	1	12.05		Комплекс упражнений на мышцы спины
96	Соревнование с элементами легкой атлетики.	1	13.05		Упражнения для мышц рук.

97	Разучивание техники разбега по дуге в прыжках в высоту. Совершенствование техники косого разбега в прыжках в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	16.05		Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса	
98	Теория: ЗОЖ. Совершенствование техники косого разбега в прыжках в высоту способом перешагивание. Закрепление техники разбега по дуге в прыжках в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	19.05		Основы теории. Что такое ЗОЖ?	
99	Соревнование с элементами легкой атлетики. Итоговый контроль	1	20.05		Упражнения для мышц ног.	
100	Совершенствование техники разбега по дуге в прыжках в высоту. Учет в прыжках в высоту с косого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	20.05		Развитие силы мышц рук отжимания 3по25	
101	Разучивание техники прыжка в длину способом «ножницы». Совершенствование техники низкого старта. Развитие физического качества выносливости.	1	23.05		Комплекс упражнений на брюшной пресс	
102	Соревнование с элементами легкой атлетики.	1	23.05		Упражнения для мышц спины.	

## Календарно-тематическое планирование.

### 11 класс.

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Сроки прохождения		Домашнее задание	Примечание
			по плану	по факту		
	<b>1 полугодие</b>	<b>48</b>				
	<b>Легкая атлетика - 12 Вариативный урок (Русская лапта) - 9 Спортивные игры - 3</b>					
1	Теория: инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры и техника безопасности на уроках легкой атлетики. Повторение техники низкого и высокого старта. Техника эстафетного бега. Развитие физических качеств быстроты.	1	01.09		Основы теории. Правила безопасности на уроках физической культуры. Стр.18-21.	
2	Закрепление техники низкого старта. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие физических качеств быстроты.	1	03.09		Определить основные показатели своего физического развития	
3	Соревнование с элементами легкой атлетики.	1	04.09		Подтягивание в висе.	
4	Совершенствование техники низкого старта. Учет в беге на 100метров. Развитие физических качеств быстроты.	1	08.09		Составить и выполнить комплекс утренней гимнастики из 6-8 упражнений	
5	Теория: совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники метания гранаты с 5-7 шагов разбега. Развитие физических качеств выносливости.	1	10.09		Сгибание – разгибание рук в упоре лежа. Стр. 113 - 114.	
6	Соревнование с элементами легкой атлетики.	1	11.09.		Составить комплекс	



					упражнений типа зарядки.	
7	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники метания гранаты. Развитие физических качеств выносливости.	1	15.09		Упражнения для брюшного пресса.	
8	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Учет в метании гранаты на дальность. Развитие физического качества выносливости.	1	17.09		Выполнить упражнение, стоя у стены для формирования осанки.	
9	Соревнование с элементами легкой атлетики.	1	18.09		Поднимание туловища.	
10	Теория: основы организации двигательного режима. Техника метания гранаты на точность. Учет в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	22.09		Составить свой режим дня. Стр. 39.	
11	Теория: закаливание организма. Учет в беге на 2000, 3000 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	24.09		Основы теории. Расскажите о закаливании организма.	
12	Соревнование с элементами легкой атлетики. Входной контроль	1	25.09		Приседания.	
13	Теория: инструктаж по технике безопасности на уроках русской лапты. Разучивание техники удара сбоку. Передача мяча на точность. Развитие физического качества быстроты. Учебная игра.	1	29.09		Составить и выполнить комплекс из 4-6 упражнений для физкультминутки	
14	Разучивание техники удара сверху. Закрепление техники удара сбоку. Развитие физического качества быстроты. Учебная игра.	1	01.10		Повторить технику ударов.	
15	Соревнование с элементами русской лапты.	1	02.10		Отжимание.	
16	Теория: правильная осанка. Разучивание техники удара снизу. Закрепление техники удара сверху. Совершенствование техники удара сбоку. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	06.10		Основы теории. Как формировать правильную осанку?	
17	Закрепление техники удара снизу. Совершенствование техники удара сбоку. Совершенствование техники удара сверху. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	08.10		Сгибание – разгибание рук в упоре лежа.	

18	Соревнование с элементами русской лапты.	1	09.10		Приседания.	
19	Теория: олимпийское движение. Разучивание техники передачи мяча на дальность. Совершенствование техники удара сверху. Совершенствование техники удара снизу. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	13.10		Основы теории. Олимпийское движение. Стр. 60.	
20	Теория: олимпийские игры современности. Разучивание техники броска в неподвижную цель. Закрепление техники передачи мяча на дальность. Совершенствование техники удара снизу. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	15.10		Основы теории. Олимпийские игры современности. Стр. 229.	
21	Соревнование с элементами русской лапты.	1	16.10		Упражнения для мышц живота.	
22	Инструктаж по технике безопасности на уроках с/и. Разучивание основной стойки волейболиста. Разучивание передачи двумя руками сверху. Совершенствование нижней прямой подачи. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	20.10		Приседания	
23	Закрепление основной стойки волейболиста. Закрепление передачи двумя руками сверху. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	22.10		Комплекс упражнений на брюшной пресс	
24	Соревнование с элементами волейбола.	1	23.10		Подтягивание в висе.	
	<b>Спортивные игры – 3 Гимнастика – 18 Единоборства - 3</b>					
25	Теория: техника приема и передачи мяча. Совершенствование техники основной стойки волейболиста. Совершенствование передачи двумя руками сверху. Учет нижней прямой подачи. Развитие физических качеств силы. Учебная игра.	1	03.11		Основы теории. Волейбол. Стр. 82.	
26	Разучивание верхней прямой подачи. Совершенствование техники основной стойки волейболиста. Совершенствование передачи двумя руками сверху. Развитие физических качеств силы. Учебная игра.	1	05.11		Комплекс упражнений на мышцы ног	

27	Соревнование с элементами волейбола.	1	06.11		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	
28	Теория: инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Разучивание техники выполнения ОРУ на месте. Разучивание техники висов и упоров. Развитие физического качества силы.	1	10.11		Основы теории. Инструктаж по т/б Стр. 100.	
29	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование техники выполнения ОРУ на месте. Закрепление техники висов и упоров. Развитие физического качества силы.	1	12.11		Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса	
30	Соревнование с элементами гимнастики.	1	13.11		Подтягивание в висе.	
31	Теория: освоение техники висов и упоров. Совершенствование техники висов и упоров. Учет выполнения ОРУ на месте. Развитие физического качества силы.	1	17.11		Основы теории: освоение и совершенствование висов и упоров. Стр. 102. Прыжки на скакалке 3 по 1 минуте	
32	Теория: Олимпийцы Белгородчины. Разучивание техники выполнения ОРУ в движении. Разучивание подъема силой в упор на перекладине. Учет техники висов и упоров. Развитие физического качества гибкости.	1	19.11		Основы теории. Олимпийцы белгородчины.	Посмотреть в интернете.
33	Соревнование с элементами гимнастики.	1	20.11		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	
34	Совершенствование техники выполнения ОРУ в движении. Разучивание техники акробатических упражнений. Закрепление подъема силой в упор на перекладине. Развитие физического качества гибкости.	1	24.11		Подтягивание в висе.	
35	Учет ОРУ в движении. Закрепление техники акробатических упражнений. Развитие физического качества гибкости.	1	26.11		Комплекс упражнений на брюшной пресс	
36	Соревнование с элементами гимнастики.	1	27.11		Упражнения для мышц живота.	
37	Теория: Акробатические упражнения. Разучивание техники выполнения ОРУ у гимнастической стенки. Совершенствование техники акробатических упражнений. Учет техники в выходе силой на перекладине. Развитие физического качества ловкости.	1	01.12		Комплекс упражнений на развитие внимания. Стр. 107- 110.	

38	Разучивание техники опорного прыжка. Совершенствование техники выполнения ОРУ у гимнастической стенки. Совершенствование техники длинного кувырка. Развитие физического качества ловкости.	1	03.12		Комплекс упражнений на мышцы спины	
39	Соревнование с элементами гимнастики.	1	04.12		Приседания	
40	Закрепление техники опорного прыжка. Совершенствование кувырка назад в упор стоя. Учет выполнения ОРУ у гимнастической стенки. Развитие физического качества ловкости.	1	08.12		Комплекс упражнений на мышцы ног	
41	Теория: опорные прыжки. Разучивание техники выполнения ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование техники опорного прыжка. Совершенствование акробатических элементов в комбинации. Развитие физического качества гибкости.	1	10.12		Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса. Стр. 106-107.	
42	Соревнование с элементами гимнастики.	1	11.12		Упражнения для мышц ног.	
43	Совершенствование техники выполнения ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование акробатических элементов в комбинации. Учет техники опорного прыжка. Развитие физического качества гибкости.	1	15.12		Комплекс упражнений на развитие гибкости	
44	Совершенствование акробатических элементов в комбинации. Учет ОРУ с гимнастической палкой. Развитие физического качества гибкости.	1	17.12		Комплекс упражнений на осанку	
45	Соревнование с элементами гимнастики.	1	18.12		Упражнения для мышц рук.	
46	Теория: инструктаж по технике безопасности на уроках единоборств. Основные виды борьбы. Обучение технике стойки и передвижения в стойке.	1	22.12		Основы теории. Основные виды борьбы. Стр. 133.	
47	Закрепление техники стойки и передвижения в стойке. Обучение технике захватов рук и туловища.	1	24.12		Упражнения на плечевой пояс отжимания 3 по 25	
48	Соревнование с элементами единоборств.	1	25.12		Подтягивание в висе.	
	<b>2 полугодие</b>	<b>54</b>				
	<b>Единоборства - 6 Лыжная подготовка - 18 Спортивные игры - 6</b>					
49	Закрепление техники захватов рук и туловища. Обучение приемам борьбы за выгодное положение.	1	12.01		Приседания на одной ноге.	
50	Теория: приемы самостраховки. Обучение технике упражнений по	1	14.01		Составить и выполнить	

	овладению приемами страховки. Закрепление техники борьбы за выгодное положение.				комплекс утренней гимнастики. Стр. 133,139.	
51	Соревнование с элементами единоборств. Промежуточный контроль	1	15.01		Прыжки на скакалке 3 по 1 минуте	
52	Обучение технике борьбы за предмет. Закрепление техники упражнений по овладению приемами страховки.	1	19.01		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	
53	Совершенствование техники ранее изученных элементов.	1	21.01		Поднимание туловища.	
54	Соревнование с элементами единоборств.	1	22.01		Приседания.	
55	ТБ на уроках лыжной подготовки. Выбор инвентаря. Обучение способам передвижения: ступающий шаг, передвижение «ёлочкой» и «полуёлочкой»,	1	26.01		Основы теории. Техника безопасности.	
56	ТБ на уроках лыжной подготовки. Выбор инвентаря. Обучение способам передвижения: ступающий шаг, передвижение «ёлочкой» и «полуёлочкой»,	1	28.01		Комплекс упражнений на брюшной пресс	
57	Способы спусков: спуск в высокой стойке с небольшим уклоном, спуск в основной стойке, спуск в низкой стойке, спуск в стойке для отдыха	1	29.01		Приседания на одной ноге.	
58	Способы спусков: спуск в высокой стойке с небольшим уклоном, спуск в основной стойке, спуск в низкой стойке, спуск в стойке для отдыха	1	02.02		Комплекс упражнений на мышцы спины	
59	<b>КУ.</b> Спуски. Ходьба на 3 км; повороты переступанием: переступанием вокруг носков и пяток, на месте махом, переступанием в движении; выработка равновесия на скользящей опоре.	1	04.02		Основы теории: способы регулирования массы тела человека. Стр. 50-53.	
60	<b>КУ.</b> Спуски. Ходьба на 3 км; повороты переступанием: переступанием вокруг носков и пяток, на месте махом,	1	05.02		Поднимание туловища.	

	переступанием в движении; выработка равновесия на скользящей опоре.					
61.	<b>КУ.</b> Ходьба на 3 км.	1	09.02		Комплекс упражнений на мышцы ног	
62	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона.	1	11.02		Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса	
63	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ногой в переходе через один шаг.	1	12.02		Прыжки на скакалке 3 по 1 минуте.	
64	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход)	1	16.02		Комплекс упражнений на развитие гибкости	
65	Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук.	1	18.02		Основы теории. Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности. Стр. 36.	
66	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход)	1	19.02		Упражнения для мышц рук.	
67	Выполнение перехода со свободным движением рук.	1	25.02		Комплекс упражнений на дыхание	
68	Контрольный норматив на дистанции 10 км (юноши), 5 км (девушки) (свободный ход)	1	26.02		Прыжки на скакалке 3 по 1 мин.	
69	Закрепить одновременный бесшажный ход, попеременный бесшажный ход ( под уклон), попеременный двухшажный ход.	1	01.03		Упражнения для мышц ног.	
70	Совершенствовать одновременный бесшажный ход, попеременный бесшажный ход ( под уклон), попеременный двухшажный ход.	1	03.03		Упражнения для мышц рук.Стр.53-56.	
71	Совершенствовать выдвигание ноги	1	04.03		Упражнения для	

	вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.				мышц спины.	
72	Поход на лыжах, по пересечённой местности.	1	10.03		Упражнения для мышц живота.	
73	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Разучивание техники приема двумя руками снизу. Закрепление техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники передачи двумя руками сверху. Развитие физического качества силы. Учебная игра.	1	11.03		Комплекс упражнений на брюшной пресс	
74	Разучивание техники передачи двумя руками снизу. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Закрепление техники приема двумя руками снизу. Учет техники передачи двумя руками сверху. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	15.03		Комплекс упражнений на мышцы спины	
75	Соревнование с элементами волейбола.	1	17.03		Поднимание туловища.	
76	Теория: МОК. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники приема двумя руками снизу. Совершенствование техники передачи двумя руками снизу. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	18.03		Основы теории. МОК	Посмотреть в интернете.
77	Совершенствование техники приема двумя руками снизу. Совершенствование техники передачи двумя руками снизу. Учет техники верхней прямой подачи. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	31.03		Комплекс упражнений на мышцы ног	
78	Соревнование с элементами волейбола.	1	01.04		Приседания на одной ноге.	
	<b>Спортивные игры – 9</b> <b>Вариативный урок (Русская лапта) – 6</b> <b>Легкая атлетика - 9</b>					
79	Разучивание техники приема двумя руками сверху. Совершенствование техники передачи двумя руками снизу. Учет техники приема двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1	05.04		Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса	
80	Разучивание техники верхней прямой подачи в прыжке. Закрепление техники приема двумя руками сверху. Учет техники передачи двумя руками снизу.	1	07.04		Выполнить карточку-задание №1	

	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.					
81	Соревнование с элементами волейбола.	1	08.04		Подтягивание в висе.	
82	Разучивание техники передачи одной рукой в прыжке. Закрепление техники верхней прямой подачи в прыжке. Совершенствование техники приема двумя руками сверху. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1	12.04		Правила игры волейбол	
83	Теория: соревнования по волейболу. Разучивание техники прямого нападающего удара. Закрепление техники передачи одной рукой в прыжке. Совершенствование техники верхней прямой подачи в прыжке. Учет техники приема двумя руками сверху. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	14.04		Организация и проведение соревнований по волейболу	
84	Соревнование с элементами волейбола.	1	15.04		Приседания	
85	Теория: блокирование в волейболе. Разучивание техники блокирования. Закрепление техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники передачи одной рукой в прыжке. Учет техники верхней прямой подачи в прыжке. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	19.04		Основы теории: блокирование. Стр. 88.	
86	Теория: Профилактика травматизма. Разучивание техники передачи двумя руками сверху в прыжке. Закрепление техники блокирования. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1	21.04		Основы теории. Профилактика травматизма. Стр. 20.	
87	Соревнование с элементами волейбола.	1	22.04		Приседания на одной ноге.	
88	Инструктаж по технике безопасности на уроках русской лапты. Закрепление техники броска в неподвижную цель. Совершенствование техники передачи мяча на дальность. Развитие физического качества силы. Учебная игра.	1	26.04		Комплекс упражнений на развитие гибкости	
89	Теория: контроль физических нагрузок. Совершенствование техники броска в неподвижную цель. Совершенствование техники передачи	1	28.04		Основы теории. Контроль физических нагрузок. Стр. 33.	



	мяча на дальность. Развитие физического качества силы. Учебная игра.					
90	Соревнование с элементами русской лапты.	1	29.04		Поднимание туловища.	
91	Совершенствование техники броска в неподвижную цель. Учет техники передачи мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1	03.05		Комплекс упражнений на дыхание	
92	Учет техники броска в неподвижную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1	05.05		Прыжки на скакалке 3 по 1 мин.	
93	Соревнование с элементами русской лапты.	1	06.05		Отжимание.	
94	Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Разучивание техники косого разбега в прыжках в высоту способом перешагивание. Совершенствование эстафетного бега. Развитие физического качества быстроты.	1	10.05		Комплекс упражнений на брюшной пресс	
95	Совершенствование эстафетного бега. Закрепление техники косого разбега в прыжках в высоту способом перешагивание. Развитие физического качества быстроты.	1	12.05		Комплекс упражнений на мышцы спины	
96	Соревнование с элементами легкой атлетики.	1	13.05		Упражнения для мышц рук.	
97	Разучивание техники разбега по дуге в прыжках в высоту. Совершенствование техники косого разбега в прыжках в высоту способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	17.05		Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса	
98	Теория: ЗОЖ. Совершенствование техники косого разбега в прыжках в высоту способом перешагивание. Закрепление техники разбега по дуге в прыжках в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	19.05		Основы теории. Что такое ЗОЖ?	
99	Соревнование с элементами легкой атлетики. Итоговый контроль	1	20.05		Упражнения для мышц ног.	
100	Совершенствование техники разбега по дуге в прыжках в высоту. Учет в прыжках в высоту с косого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	20.05		Развитие силы мышц рук отжимания 3 по 25	
101	Разучивание техники прыжка в длину способом «ножницы».	1	24.05		Комплекс упражнений на	

	Совершенствование техники низкого старта. Развитие физического качества выносливости.				брюшной пресс	
102	Соревнование с элементами легкой атлетики.	1	24.05		Упражнения для мышц спины.	