

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 11 города Невинномысска Ставропольского края

«ОБСУЖДЕНО»  
на заседании МО  
протокол № от 20 г.  
руководитель МО  
Проскурякова В.В.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР  
МБОУ СОШ №11 Остроумова Р.Ш.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
МБОУ СОШ № 11  
Рябова Г.И.

---

Приказ № \_\_\_\_\_  
от « » 20 г.

**Рабочая программа по физической культуре  
на 20 - 20 учебный год**

По предмету физическая культура

Класс 11

Количество часов по программе 102 часа

Календарно-тематическое планирование составлено учителем физической культуры

Принято на заседании

педагогического совета

протокол № от «» 20 года

### Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 11 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочая программа составлена для учащихся 11 классов. Количество учебных часов из федерального компонента 3 часа в неделю.

Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» «Способы двигательной деятельности» «Физическое совершенствование»

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

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

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

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

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

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел

молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

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

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

### **Знания о физической культуре**

*Физическая культура и спорт в современном обществе.* Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

*Базовые понятия физической культуры.* Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

*Физическая культура человека.* Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

### **Способы двигательной деятельности**

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.* Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (*юноши*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (*юноши*); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика.* Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры.*

**Баскетбол.** Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.* Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (*юноши*).

Гимнастическая комбинация на перекладине (*юноши*): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (*юноши*); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (*девушки*).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (*девушки*): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня (*юноши*).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

*Легкая атлетика.* Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

#### *Спортивные игры*

**Баскетбол.** Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Волейбол.** Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки. *Плавание.* Комбинированное плавание (согласование перехода с одного способа плавания на другой). Комбинированное плавание (без способа «дельфин») на учебные дистанции. Плавание на тренировочные дистанции избранным способом плавания.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

### Уровень физической подготовленности учащихся 16- 17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	УФП девочки		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	6,1	5,9—5,4	4,9
			17	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	9,9	9,4—9,0	8,6
			17	9,7	9,3—8,8	8,5

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	145	160—180	200
			17	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	850	1000—1150	1250
			17	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	7	12—14	20
			17	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	16	5	8	10
			17	5	9	11
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	16	5	13—15	17
			17	5	12—13	16

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

№	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
<b>Легкая атлетика</b>							
1	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
2	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
3	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
4	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	11.40	10,40	10,00	13.40	12.40	11,00
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
8	Прыжок в высоту	105	90	80	100	90	80
9	Метание гранаты	34	27	20	21	17	14
10	Метание гранаты	техника					
11	Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
<b>Баскетбол</b>							
12	Ведение мяча бегом	Техника					

13	<b>Передача и ловля мяча в парах в движении</b>	Техника
14	Комбинация из элементов: ведение, бросок.	Техника
<b>Волейбол</b>		
15	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой	Техника
16	<b>Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар</b>	Техника
<b>Гимнастика</b>		
17	Лазание по канату в два приема и спуск	Техника
18	Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника
19	Опорный прыжок через козла	Техника

1 четверть	Контрольно-оценочный компонент	Примечание с учетом групп здоровья, кроме основной	Обучение на дому
<b>Легкая атлетика</b>			
Метание гранаты (техника)	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Административный комплексный контроль (проводится в течение 3 уроков, оценивается одной оценкой)	1	Рассказать правила выполнения упр.	
<b>Итого</b>	<b>2</b>		
<b>2 четверть</b>			
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>			
Бросок и ловля мяча в движении	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Комбинации из элементов (административный контроль)	1	Рассказать технику выполнения упр.	
<b>Итого</b>	<b>2</b>		
<b>3 четверть</b>			

Волейбол			
Передача в парах через сетку	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Гимнастика			
Акробатические элементы	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Опорный прыжок через козла	1	Рассказать технику выполнения упр.	
<b>Итого</b>	<b>3</b>		
4 четверть			
Легкая атлетика			
Прыжок в высоту	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Административный комплексный контроль (проводится в течение 3 уроков)	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Итого	2		
Итого за год	<b>9</b>		

#### **Характеристика контрольно- измерительных материалов. Критерии оценивания.**

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

#### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее

консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

#### **Условные обозначения форм урока по физической культуре.**

##### **А) Тип урока**

- вводные уроки (В.У.);
- уроки ознакомления с новым материалом (Н.У.)
- смешанные уроки (См.У.)
- учетные уроки (У.У.)
- уроки совершенствования с выполнением пройденного материала (С.У.).

##### **Б) Методы ведения урока**

- фронтальный (Ф.М.);
- поточный (П.М.);
- посменный (Пс.М.);
- групповой (Г.М.);
- индивидуальный (И.М.).

ОРУ – общеразвивающие упражнения; ТТД – тактико – технические действия; УП – пособие по основным знаниям о физкультурной деятельности; ОФК – основные физические качества; РКК – развитие координационных и кондиционных способностей.

**Календарно тематическое планирование 11 класс (юноши )**

№ уроков (часы)	Календарные сроки изучения	Разделы программы	Вид урока	Элементы Федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре	Темы уроков	Формы контроля	
1	2	3	4	5	6	7	
1	02-06.09.	Техника безопасности на занятиях физической культуры	В.У. Ф.М.	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	т/безопасности на уроках физической культуры	Фронтальный опрос	Сгибание и разгибание рук в упоре
2		ОРУ (выносливость)	С.У. Ф.М.	Развитие основных физических качеств (ОФК)	Равномерный бег 500 метров	Корректировка техники бега	Сгибание и разгибание рук в упоре
3		ОРУ (скорость)	С.У. П.М	ОФК	Бег 30 метров	Корректировка техники бега	Сгибание и разгибание рук в упоре
4		ОРУ (сила)	П.М С.У.	ОФК	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы	Корректировка исполнения упражнения	Прыжки на скакалке
5		ОРУ (выносливость)	Г.М.	ОФК	Равномерный бег на 800 метров	Корректировка	Прыжки на скакалке
	09-13.09		С.У.			техники бега	скакалке
6		ОРУ (скорость)	Г.М С.У.	ОФК	Бег 60 метров	Корректировка техники бега	Прыжки на скакалке
7	16-20.09	Легкая атлетика (скорость)	См.М Г.М. Н.У.	Двигательные Умения и навыки (ДУ), (техника спринт. бега)	Стартовые ускорения 10 – 15 м.;(высокий старт)	Корректировка техники старта, бега	Прыжки из упора присев

8		ОРУ (выносливость)	С.У. Ф.М.	ОФК	Бег на 1000 метров без учета времени	Корректировка техники и тактики бега	Прыжки из упора присев
9		Определение уровня основных физических качеств (скорость, сила)	У.У. Пс.М.	ОФК	Бег 60 метров	Фиксирование результата	Прыжки из упора присев
10	23-27.09	Определение уровня ОФК (гибкость, скоростная выносливость)	У.У. Пс.М.	ОФК	Наклон вперед из положения сидя, подъем туловища из положения лежа за 30 секунд	Фиксирование результата	Подтягивание
11		Определение уровня ОФК (выносливость)	У.У. Ф.М.	ОФК	Бег на 1000 метров	Фиксирование результата	Подтягивание
12		Определение уровня ОФК (сила, скоростно-силовые качества)	У.У. Ф.М.. Г.М.	ОФК	Прыжки в длину с места,	Фиксирование результата	Подтягивание
13	30.09-04.10	Легкая атлетика (прыжки в длину )	П.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Прыжок в длину с разбега, «согнув ноги»	Корректировка шагов разбега, попадания на брусок	Прыжки на одной, двух ногах
14		Легкая атлетика (спринтерский бег)	П.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Высокий старт, бег с ускорением до 40-60 м.	Корректировка техники бега	Упражнения для пресса
15		Легкая атлетика (прыжки в длину )	П.М. Н.У. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Прыжок в длину с разбега, «согнув ноги»	Корректировка техники прыжка в длину с разбега	Упражнения для пресса
16	14-18.10	Легкая атлетика (прыжки в длину)	П.М. Н.У. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Прыжок в длину с разбега, «согнув ноги»	Корректировка техники прыжка в длину с разбега	Сгибание и разгибание рук в упоре
17		Легкая атлетика (метание)	И.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Метание м/мяча (150 г) в цель с 12-14 м.	Корректировка техники метания	Сгибание и разгибание рук в упоре
18		Легкая атлетика (метание)	И.М. Н.У.	ДУ и навыки, основные ТТД	Бег на 500м. (д) 800м. (м)	Корректировка техники	Прыжки на скакалке

				в л/атлетике		метания и разбега	
19	07-11.10	Легкая атлетика (скоростная выносливость)	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Метание м/мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов разбега	Корректировка техники и тактики бега	Упражнения для пресса
20		Легкая атлетика (общая выносливость)	У.У. Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Техника длительного бега в равномерном темпе	Корректировка техники и тактики бега	Прыжки из упора присев
21		Легкая атлетика (общая выносливость)	У.У. Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Техника длительного бега в равномерном темпе	Корректировка техники и тактики бега	Прыжки из упора присев
22	21-28.10	Волейбол	Г.М. См.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Стойки и перемещения, приемы и передачи	Визуальная оценка действий	Упражнения для пресса
23		Волейбол	П.М. См.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Ловля и передача мяча	Корректировка техники исполнения	Упражнения для пресса
24		Волейбол	Г.М. С.У. Н.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Техника подачи мяча	Оценка ТТД	Сгибание и разгибание рук в упоре
25	05-08.11	Волейбол	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Ловля и передача мяча через сетку	Оценка действий и судейства	Сгибание и разгибание рук в упоре
26		Волейбол	И.М. С.У. Н.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Ловля и передача мяча через сетку	Оценка действий	Сгибание и разгибание рук в упоре
27	11-15.11	Волейбол	И.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД	Т/безопасности в с/зале, «Мяч через сетку» с элементами	Корректировка техники и тактики	Сгибание и разгибание рук в
			Н.У	в спортиграх	волейбола	игры.	упоре
28		ОЗ. Подвижные игры	Ф.М. Н.У. С.У.	Ф.К. человека и общества. Д.У. и навыки, основные	Теория: «Личная гигиена физкультурника» Игра «Мяч через сетку» с	Фронтальный опрос. Корректировка	Сгибание и разгибание рук в упоре

				ТТД в спортиграх	элементами волейбола	техники и тактики игры.	
29		Волейбол	И.М. Г.М. Н.У. С.У.	Д.У. и навыки, основные ТТД в спортиграх	Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	Корректировка техники исполнения	Сгибание и разгибание рук в упоре
30	18-22.11	Волейбол	И.М. Г.М. Н.У. С.У.	Д.У. и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча сверху двумя руками	Оценка ТТД	Прыжки на скакалке
31		Волейбол	И.М. Г.М. Н.У. С.У.	Д.У. и навыки, основные ТТД в спортиграх	Передача мяча снизу двумя руками	Корректировка техники исполнения	Прыжки на скакалке
32		Волейбол	И.М. Н.У. С.У.	Д.У. и навыки, основные ТТД в спортиграх	Техника нижней передачи	Корректировка техники исполнения	Прыжки на скакалке
33	25-29.11	Волейбол	И.М. Н.У. С.У. См.М.	Д.У. и навыки, основные ТТД в спортиграх	Прямой нападающий удар	Корректировка техники исполнения	Прыжки из упора присев
34		Волейбол	И.М. Н.У. С.У. См.М.	Д.У. и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из освоенных элементов	Корректировка техники исполнения	Прыжки из упора присев
35		Волейбол	И.М. Н.У. С.У.	Д.У. и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из освоенных элементов	Оценка ТТД	Подтягивание
36	02-06.12	Волейбол	И.М. Н.У. С.У.	Д.У. и навыки, основные ТТД в спортиграх	Тактика позиционного нападения без изменений позиций игроков (6:0)	Корректировка техники и тактики игры	Подтягивание
37		Волейбол	И.М. Н.У. С.У.	Д.У. и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2, 3:3)	Корректировка техники и тактики игры.	Подтягивание

38		Волейбол	С.У. Г.М.	Д.У. и навыки, основные ТТД в спортиграх	Подвижные игры с элементами волейбола «Мяч через сетку»	Корректировка техники и тактики игры.	Прыжки на одной, двух ногах
39	09-13.12	Баскетбол	П.М. См.У. Пс.М.	Д.У. и навыки, основные ТТД в спортиграх	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	Корректировка техники движений	Упражнения для пресса
40		Баскетбол	Г.М. Н.У. С.У.	Д.У. и навыки, основные ТТД в спортиграх	Ловля и передача мяча	Оценка ТТД	Упражнения для пресса
41		Баскетбол	Г.М. Н.У. С.У.	Д.У. и навыки, основные ТТД в спортиграх	Ведение мяча левой и правой рукой в движении	Корректировка техники движений	Упражнения для пресса
42	16-20.12	Баскетбол	Г.М. Н.У. С.У.	Д.У. и навыки, основные ТТД в спортиграх	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	Корректировка техники движений	Сгибание и разгибание рук в упоре
43		Баскетбол	П.М. С.У. Н.У.	Д.У. и навыки, основные ТТД в спортиграх	Броски двумя руками с места	Оценка ТТД	Сгибание и разгибание рук в упоре
44		Баскетбол	Г.М. Н.У. С.У. П.М.	Д.У. и навыки, основные ТТД в спортиграх	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	Корректировка техники исполнения	Прыжки на скакалке
45	23-27.12	Баскетбол	Г.М. С.У. Н.У. И.М.	Д.У. и навыки, основные ТТД в спортиграх	Челночный бег 3*10	Фиксирование результата	Упражнения для пресса
46		ОРУ ( скоростно-силовые качества)	П.М. Н.У. С.У. У.У.	ОФК	Метание медбола двумя руками из-за головы	Учет дальности метания, толкания	Прыжки из упора присев
47		Декабрь ОРУ (скоростно-силовые качества)	П.М. С.У. Н.У.	ОФК	Прыжковые упражнения	Контроль за правильностью исполнения	Сгибание и разгибание рук в упоре
48	30.12	ОРУ (координация )	С.У.	ОФК	Вырывание, выбивания мяча	Оценка ТТД	Сгибание и

			Г.М.				разгибание рук в упоре
49		Баскетбол	Г.М. С.У.	Д.У. и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в баскетбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Сгибание и разгибание рук в упоре

## 2 полугодие

50	13-17.01	Меры безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	У.У. Ф.М	Основы техники безопасности профилактика травматизма	Инструктаж по технике безопасности в с/ зале, на уроках спортивных играх, спортивной гимнастики,	Фронтальный опрос, практические умения	Сгибание и разгибание рук в упоре
51		Баскетбол	Г.М. С.У.	Д.У. и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из основных элементов баскетбола	Корректировка техники и тактики игры	Сгибание и разгибание рук в упоре
52		ОРУ (выносливость)	С.У. Г.М. П.М	РКК	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений	Корректировка движений	Сгибание и разгибание рук в упоре
53	20-24.01	ОРУ (координация, выносливость)	Ф.М Н.У. С.У. П.М С.У.	РКК	ОРУ на развитие координации, выносливости	Индивидуализация нагрузки.	Прыжки на скакалке
54		ОРУ (силовая выносливость)	С.У. П.М	ОФК	Техника лазание по канату	Индивидуализация нагрузки.	Прыжки на скакалке
55		ОРУ (сила)	С.У. П.М	РКК	Передвижение на руках с помощью партнера. Переноска партнера, комплекс упражнений у гимнастической стенки.	Индивидуализация нагрузки.	Прыжки на скакалке
56	27-31.01	ОРУ (скоростная выносливость)	С.У. У.У.	ОФК	ОРУ на развитие скоростной выносливости	Фиксирование результата	Подтягивание
57		Игра на базе баскетбола	С.У. Г.М Н.У.	Д.У. и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в «Стритбол»	Корректировка техники и тактики игры	Прыжки на одной, двух ногах

58		Игра на базе баскетбола	С.У. Г.М.	Д.У. и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в «Стритбол»	Корректировка техники и тактики игры	Упражнения для пресса
59	03.02	ОРУ (координация)	П.М. У.У.	ОФК	Метание м/мяча в цель с 9-10 м	Корректировка техники метания	Упражнения для пресса
60		Волейбол	У.У. Г.М.	Д.У. и навыки, основные ТТД в спортиграх	Волейбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Сгибание и разгибание рук в упоре
61	10-14.02	Гимнастика	И.М. Н.У. С.У.	Организация приемов и команд	Перестроение из колонны по одному в колонны по 2,3,4 в движении	Оценка ТД	Сгибание и разгибание рук в упоре
62	17-21.02	Гимнастика	И.М. Н.У. С.У.	Двигательные действия и навыки	Акробатика	Корректировка техники выполнения	Прыжки на скакалке
63		Гимнастика	П.М. Н.У.	Двигательные действия и навыки	Опорный прыжок: согнув ноги через козла	Корректировка техники выполнения	Упражнения для пресса
64		Гимнастика	И.М. С.У. Н.У.	ДУ и навыки	Акробатика .	Корректировка техники выполнения	Прыжки из упора присев
65	25-28.02	Гимнастика	И.М. С.У. Н.У.	ДУ и навыки	Акробатика .	Корректировка техники выполнения	Прыжки из упора присев
66		Гимнастика	И.М. С.У. Н.У.	ДУ и навыки	Акробатика .	Корректировка техники выполнения	Упражнения для пресса
67		Гимнастика	Ф.М. Н.У. С.У.	ДУ и навыки	Вольные упражнения (типа зарядки)	Корректировка техники исполнения	Прыжки из упора присев

68		Гимнастика	С.У. Г.М Н.У. И.М	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности	Комплекс корректирующих упражнений	Корректировка техники исполнения	Прыжки из упора присев
69	10-13.03	Гимнастика	Ф.М С.У.	ДУ и навыки ФК человека и общества	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов	Корректировка техники исполнения Фронтальный опрос	Прыжки из упора присев
70		ОРУ (скоростно-силовые качества)	С.У. П.М	ОФК	ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств.	6-8 прыжков, отдых 1 минута	Подтягивание
71		ОРУ (скоростно – силовые способности)	Г.М. С.У.	ОФК	Игровые упражнения с набивным мячом	Корректировка техники движений	Подтягивание
72		ОФП (общая выносливость)	Ф.М С.У.	ОФК	ОФП (общая выносливость)	Измерение пульса до и после бега и через 5мин	Подтягивание
73	16-20.03	ОРУ (Скоростные качества)	Г.М С.У.	ОФК	Эстафетный бег (встречная эстафета)	Корректировка техники исполнения	Прыжки на одной, двух ногах
74		ОЗ	Ф.М С.У.	ФК человека и общества	Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры по видам спорта»	Фронтальный опрос	Упражнения для пресса
77		Гимнастика	С.У. Г.М Н.У. И.М	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности	Комплекс корректирующих упражнений	Корректировка техники исполнения	Упражнения для пресса
78	23-24.03	ОРУ (скоростно-силовые качества)март	П.М С.У.	РКК	Серия беговых и прыжковых упражнений	Измерение пульса до и после бега и через 5мин	Упражнения для пресса
79		ОРУ (координация)	Ф.М Н.У. У.У. Г.М. С.У.	ФК человека и общества. ОФК	Челночный бег 2*10м, 3*10м, 4*10м,	Учет результата	Сгибание и разгибание рук в упоре
80	1 - 1 с	Волейбол	У.У.	Д.У. и навыки,	Волейбол по основным	Корректировка техники	Сгибание и

			Г.М.	основные ТТД в спортиграх	правилам	и тактики игры	разгибание рук в упоре
81	13-17.04	Легкая атлетика (общая выносливость)	Ф.М. С.У.	ОФК	ТБ на уроках л/атлетики, в с/зале Кроссовый бег без учета времени	Корректировка техники бега	Прыжки на скакалке
82		Легкая атлетика (скоростная выносливость)	Ф.М. У.У.	ОФК	Техника бега на 500м (д ), 800м(м)	Корректировка техники бега	Прыжки на скакалке
83		Легкая атлетика (скорость)	Г.М. У.У.	ОФК	Бег 2000 метров	Корректировка техники бега	Подтягивание
84	20-24.04	Легкая атлетика (координация)	П.М. С.У.	ДУ и навыки в легкой атлетике	Техника метания м/мяча в цель с 10м	Корректировка техники исполнения	Прыжки на одной, двух ногах
85		Легкая атлетика (скоростно – силовые качества)	П.М. С.У.	ДУ и навыки в легкой атлетике	Техника метания гранаты (500г – д), (700г – м) на дальность	Корректировка техники и тактики метания	Упражнения для пресса
86		Легкая атлетика (скоростно – силовые качества)	П.М. С.У. У.У.	ДУ и навыки в легкой атлетике	Метание гранаты на дальность	Корректировка техники и тактики метания	Упражнения для пресса
87	27.04-08.05	Легкая атлетика (скорость)	Г.М. С.У.	ДУ и навыки в легкой атлетике	Техника бега 100 метров	Корректировка техники и тактики бега	Сгибание и разгибание рук в упоре
88		Легкая атлетика (скорость)	Г.М. У.У. С.У.	ДУ и навыки в легкой атлетике	Бег на 100 метров	Фиксирование результата	Сгибание и разгибание рук в упоре
89		Легкая атлетика (скоростно – силовые качества)	П.М. С.У.	ДУ и навыки в легкой атлетике	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»	Корректировка техники прыжка в длину	Прыжки на скакалке
90		Легкая атлетика (скоростно – силовые качества)	П.М. У.У.	ДУ и навыки в легкой атлетике	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Корректировка техники прыжка в длину	Упражнения для пресса
91		Легкая атлетика (выносливость)	Г.М. С.У.	ДУ и навыки в легкой атлетике	Бег 2000 метров	Корректировка техники прыжка в длину	Прыжки из упора присев
92		Легкая атлетика (скоростная выносливость)	Г.М. У.У. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Совершенствование бега на 800 метров	Фиксирование результата	Прыжки из упора присев

93	12-15-05	Легкая атлетика (общая выносливость)	Г.М. У.У. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Бег 1000 метров	Фиксирование результата	Упражнения для пресса
94		Легкая атлетика (скоростно-силовые качества)	П.М. У.У. С.У.	ОФК	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	Фиксирование результата	Прыжки из упора присев
95		ОРУ (силовая выносливость)	И.М. У.У. С.У.	ОФК	ОРУ на развитие силовой выносливости, тест	Фиксирование результата	Прыжки из упора присев
96	18-22.05	ОРУ (координация)	Г.М. У.У. С.У.	ОФК	Двусторонняя игра в волейбол	Корректировка техники и тактики игры	Прыжки из упора присев
97		ОРНУ (гибкость)	Г.М. У.У. С.У.	ОФК	Упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперед из положения сидя.	Фиксирование результата	Подтягивание
98		Подвижные и спортивные игры	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Волейбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Подтягивание
99	25-29,05	Подвижные и спортивные игры	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в волейбол	Корректировка техники и тактики игры	Подтягивание
100		Подвижные и спортивные игры	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Упражнения на координацию. Челночный бег 3*10 метров	Фиксирование результата	Прыжки на одной, двух ногах
101		Подвижные и спортивные игры	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в волейбол	Корректировка техники и тактики игры	Упражнения для пресса
102		Итоговый урок			Подведение итогов учебного года		Упражнения для пресса

