

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Барановская средняя общеобразовательная школа»

Змеиногорского района

Алтайского края

Принято
школьным методсоветом
Протокол № _____ от
«__» _____ 2014

Согласовано
Заместитель директора по
УВР МБОУ «Барановская
СОШ» _____
Риффель А.В.
«__» _____ 2014г.

Утверждаю
Директор
МБОУ «Барановская СОШ»
А.Б. Бурау
Приказ № _____ от
«__» _____ 2014г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету
«Физическая культура»

на 2014- 2015 учебный год
для 11 класса

Рабочая программа составлена на основе программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011)

Составитель:

Габриль В.Е. учитель
физической культуры

Барановка 2014

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

Рабочая программа разработана на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, рабочая программа составлена на 105 часов из расчета 3 часа в неделю. Срок реализации 1 год.

В рабочую программу внесены изменения:

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную и составляет 102 часа. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В программу в соответствии с СанПиНом добавлено 3 часа на баскетбол. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и футболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

Цели

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 среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Методы обучения:

- Метод упражнения
- Метод слова
- Метод наглядности
- Психологические методы

Технологии обучения: здоровьесберегающие технологии, ИКТ

Тематический план по физической культуре для 11 класса

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		XI	
1	Базовая часть	87	
1. 1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.	Спортивные игры (волейбол)	21	

2		
1. 3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1. 4	Легкая атлетика	21
1. 5	Лыжная подготовка	18
1. 6	Элементы единоборств	9
2	<i>Вариативная часть</i>	18
2. 1	Баскетбол	12
2. 2	Футбол	6
	Итого	105

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

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

Психолого-педагогические основы

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Требования к уровню подготовки

учащихся 11 класса

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

– для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4

Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
ВЫНОСЛИВОСТЬ	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

Оценка достижений:

Применение знаний на практике

Практические умения и навыки в области физкультуры общей профессионально-прикладной направленности оцениваются следующим образом:

Отметка «5» выставляется за правильный ответ и демонстрацию использования приемов на практике.

Отметка «4» выставляется за правильный ответ и демонстрацию использования приемов на практике с небольшими неточностями и незначительными ошибками.

Отметка «3» выставляется за ответ, в котором нет логической последовательности, и отсутствие умения использовать приемы на практике.

Техника упражнений

По технике владения двигательными действиями (умения, навыки) шкала оценивания выглядит так:

Отметка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

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

Отметка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок, из-за которых возникла неуверенность или напряженность.

Демонстрация комплекса упражнений

Практические умения в области физкультуры оздоровительно-корректирующей направленности оцениваются следующим образом:

Отметка «5» – учащиеся демонстрируют полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом дети могут самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и использовать его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценивать свои действия.

Отметка «4» – имеются незначительные ошибки или неточности при самостоятельных занятиях.

Отметка «3» – учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или входящих в комплекс упражнений утренней (ритмической) гимнастики, испытывает затруднения в организации занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги занятия.

Учебно-методический комплект

А.А Зданевич Физическая культура 10-11 классы М.:Просвещение 2007

В.И Лях

О.Н Антонова Лыжная подготовка

В.С Кузнецова *методика преподавания* Москва 1999

Я.С Вайнбаум Дозирование физических нагрузок школьников
М.:Просвещение 1991

Ю.Д Железняк Волейбол в школе М.:Просвещение 1989

С.Е Голомидова Физкультура 10 класс Волгоград 2003

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Легкая атлетика 11	Спринтерский бег	4	Вводный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Комплекс 1		
				Комплексный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Комплекс 1		
				Комплексный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Комплекс 1		
				Учетный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Юноши: 14.2-14.5-15.0 Девушки: – 16,0 – 16,5 – 17,0	Комплекс 1		
		Прыжок в длину с разбега.	4	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов		Комплекс 1		

					беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств.					
				Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов			Комплекс 1	
2	Спортивные	Метание	3	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов			Комплекс 1	
				Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	Юноши: 460-420-370; Девушки: 390 – 370 – 350 см	Комплекс 1		
				Комплексный	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь метать мяч на дальность с разбега		Комплекс 1		
		Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Длительный бег	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений	3000м: 13-15-16.30; 2000м: 10.00-11.30-12.20	Комплекс 1				
		Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Длительный бег	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений	Юноши: 38-32-26м Девушки: 26 – 23 – 18 м	Комплекс 1				
		Волейбол	7	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в	Уметь применять в игре тактические				

игры 21	Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками Нижняя прямая подача и прием мяча.			парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	действия				
			Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 4		
			Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения верхней передачи	Комплекс 4		
			Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 4		
			Совершенство	Стойка и передвижение игрока.	Уметь применять		Ком-		

				твование ЗУН	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	в игре тактические действия		плекс 4		
				Совершенство твование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения приема двумя руками снизу	Ком- плекс 4		
				Совершенство твование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия		Ком- плекс 4		
		Позиционн ое нападение. Прямой нападающ ий удар.	7	Комплексн ый	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники верхней прямой подачи	Ком- плекс 4		
				Совершенство твование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия		Ком- плекс 4		

				Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия		Ком- плекс 4		
				Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия				
				Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия				
				Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия		Ком- плекс 4		
				Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники нападающего удара	Ком- плекс 4		

					нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств					
		Сочетание приемов: передача, нападающий удар.	7	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия			Комплекс 4	
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия			Комплекс 4	
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия				
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия				
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия				
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия				
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия				

					нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств					
3	Гимнастика 18	Висы и упоры.	7	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, согнувшись. Подъем переворотом, подъем разгибом, соскок махом назад. Подтягивание. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, согнувшись. Подъем переворотом, подъем разгибом, соскок махом назад. Подтягивание. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, согнувшись. Подъем переворотом, подъем разгибом, соскок махом назад. Подтягивание. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения.		Комплекс 3		
				Комплексный	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, согнувшись. Подъем переворотом, подъем разгибом, соскок махом назад. Подтягивание. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения.	Оценка техники выполнения базовых элементов ритмики	Комплекс 3		
				Комплексный	Повороты в движении. ОРУ с	Уметь выполнять		Ком-		

				ый	предметами в движении. Вис прогнувшись, согнувшись. Подъем переворотом, подъем разгибом, соскок махом назад. Подтягивание. Развитие силовых способностей.	комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения.		плекс 3		
				Совершенство ЗУН	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, согнувшись. Подъем переворотом, подъем разгибом, соскок махом назад. Подтягивание. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения.		Комплекс 3		
				Учетный	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, согнувшись. Подъем в упор силой, подъем разгибом, соскок махом назад. Подтягивание. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения.	Подтягивание: «5» – 12; «4» – 10, «3» – 7. Техника выполнения соскока махом назад	Комплекс 3		
		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	7	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		Комплекс 3		
				Совершенство ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		Комплекс 3		
				Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад	Комплекс 3		

				Совершенство ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		Ком- плекс 3		
				Совершенство ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		Ком- плекс 3		
				Совершенство ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей					
				Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей		Оценка техники выполнения акробатической комбинации, опорного прыжка			
		Лазание	4	Совершенство ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.					
				Совершенство ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.					

				Совершенство ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.					
				Совершенство ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.					
	Элементы единоборств 9	Овладение техникой приемов	9		Стойки и передвижения. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Овладение приемами страховки.	Уметь выполнять стойки и передвижения, захваты.				
					Приемы борьбы лежа и стоя. Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.	Уметь выполнять стойки и передвижения, захваты.				
					Силовые упражнения и единоборства в парах.	Уметь выполнять стойки и передвижения, захваты. Освобождение от захватов.				
					Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований. Гигиена борца.					
					Силовые упражнения и единоборства в парах	Уметь применять изученные элементы на практике				
					Силовые упражнения и единоборства в парах. Умение судить учебную	Уметь применять изученные элементы				

					схватку одного из видов единоборств.	на практике				
					Приемы борьбы лежа и стоя. Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.					
					Силовые упражнения и единоборства в парах.					
					Упражнения в парах, оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Подвижные игры.					
3	Лыжная подготовка 18	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	5	Комплексный	Инструкция по Т.Б.по лыжной подготовке. Оказание первой мед. помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение в медленном темпе до 5км.	Уметь прохождение в равномерном темпе до 2км		Комплекс 2		
				Комплексный	Оказание первой мед помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение в медленном темпе до 5км.	Уметь прохождение в равномерном темпе до 2км		Комплекс 2		
				Комплексный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение в медленном темпе до 5км.	Уметь прохождение в равномерном темпе до 2км		Комплекс 2		
				Комплексный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение в медленном темпе до 5км.	Уметь прохождение в равномерном темпе до 2км		Комплекс 2		
				Учетный	Попеременный двухшажный ход.	Уметь прохождение в	Юноши:10.00-	Ком-		

					Одновременный бесшажный ход. Лыжная гонка 2км.	равномерном темпе до 2км	11.00-12.00 Девушки:12, 00 – 12,30– 13,30 мин	плекс 2		
		Одновременный одношажный - двухшажный ход.	5	Комплексный	Одновременный одношажный - двухшажный ход. Спуск со склонов с поворотом..Прохождение дистанции 3 км.	Уметь прохождение дистанции до 5 км				
				Комплексный	Одновременный одношажный двухшажный ход. Спуск со склонов с поворотом. Прохождение дистанции 3 км	Уметь прохождение дистанции до 5 км				
				Комплексный	Одновременный одношажный - двухшажный ход. Спуск со склонов с поворотом..Прохождение дистанции 3 км	Уметь прохождение дистанции до 5 км				
				Комплексный	Одновременный одношажный, двухшажный ход. Спуск со склонов с поворотом. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь прохождение дистанции до 5 км				
				Учетный	Одновременный одношажный - двухшажный ход. Спуск со склонов с поворотом. Лыжная гонка 3 км.	Уметь прохождение дистанции до 5 км	Юноши: 15.30-16.30-18.00 Девушки:19.30-20.00-21.00 мин			
		Попеременный четырехшажный ход. Переход с одновременного на попеременный ход.	3	Комплексный	Попеременный четырехшажный ход. Переход с одновременного на попеременный ход. Прохождение дистанции 4 км..Спуск со склонов с торможением.	Уметь прохождение в равномерном темпе				
				Комплексный	Попеременный четырехшажный ход.	Уметь прохождение в				

				ый	Переход с одновременного на попеременный ход. Прохождение дистанции 4 км. Спуск со склонов с торможением.	равномерном темпе				
				Комплексный	Попеременный четырехшажный ход. Переход с одновременного на попеременный ход. Прохождение дистанции 4 км. Спуск со склонов с торможением.	Уметь прохождение в равномерном темпе				
		Спуск со склонов с торможением. Спуск со склонов с поворотом.	5	Комплексный	Спуск со склонов с торможением. Спуск со склонов с поворотом. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 5 км.	Уметь прохождение в равномерном темпе				
				Комплексный	Спуск со склонов с торможением. Спуск со склонов с поворотом. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 5 км.	Уметь прохождение в равномерном темпе				
				Комплексный	Спуск со склонов с торможением. Спуск со склонов с поворотом. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 5 км.	Уметь прохождение в равномерном темпе				
				Комплексный	Спуск со склонов с торможением. Спуск со склонов с поворотом. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 5 км.	Уметь прохождение в равномерном темпе				
				Учетный	. Лыжная гонка 5 км .Спуск со склонов с поворотом.	Уметь прохождение в равномерном темпе	Юноши: 27.00-29.00-31.00 мин			

5	Спортивные игры Баскетбол 12	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами.	4	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 4		

					в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей					
		Бросок мяча. Тактические действия в нападении.	4	Учетный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения ведения мяча	Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 4		

					способностей					
				Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия		Ком- плекс 4		
		Тактическ ие действия в защите. Штрафной бросок.	4	Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия		Ком- плекс 4		
	Учетный			Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения броска в движении	Ком- плекс 4			
	Совершенство ЗУН			Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения штрафного броска	Ком- плекс 4			

					различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей					
				Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Зонная защита.	Уметь применять в игре тактические действия			Ком- плекс 4	
	Футбол 6	Ведение, удары по воротам, игра вратаря	4		Т.Б на занятиях по футболу. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	Знать правила безопасности при занятиях футболом				
					Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема и катящемуся мячу внутренней частью подъема, удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Уметь правильно выполнять удары по мячу, останавливать мяч				
					Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. удар по летящему мячу	Уметь выполнять ведение мяча				

					внутренней стороной стопы и средней частью подъема					
					Удары по воротам указанными способами на точность попадания в цель Выбивание мяча, перехват. Игра вратаря.	Уметь соблюдать правила игры. Знать термины. Уметь соблюдать правила игры. Знать термины.				
		Тактика игры	2		Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, удар по воротам. Остановка мяча грудью. Тактика свободного нападения. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	Уметь играть по упрощенным правилам				
					Тактика свободного нападения. Взаимодействие вратаря и защитника. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра по упрощенным правилам. Круговая тренировка.	Уметь играть по упрощенным правилам				
6	Легкая Атлетика 10	Спринтерский бег.	4	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега			Комплекс 5	
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега			Комплекс 5	
				Учетный	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега.	Уметь прыгать в высоту с 9-11 шагов	Юноши: 135-125-115;			

				разбега	Девушки: 120-115-105			
		Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 100м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Юноши: 14.0-14.5-15.0 Девушки: 16,0-16,30 – 17,00	Комплекс 5		
Прыжок в длину с разбега	3	Комплексный	. Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов				
		Комплексный	. Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов				
		Учетный	Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	Юноши: 460-420-370; Девушки: 390 – 370 – 350 см			
Метание	3	Комплексный	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность				
		Комплексный	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность				
		Комплексный	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность	Юноши: 38-32-26м Девушки: 26 – 23 – 18 м	Комплекс 5		