

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Гимназия №3» г. Кудымкара

Рабочая программа по предмету

физическая культура

для 10-11 классов

на 2015- 2016 учебный год

Составители:

Пестова Светлана Васильевна,

Учитель физической культуры

Первая квалификационная категория

Дудин Владимир Лукич

Учитель физической культуры

Первая квалификационная категория

Кудымкар, 2015

Рассмотрена на заседании ШМО
учителей акмеологического цикла
протокол № 1
от 28 августа 2015 года

Руководитель ШМО

И.А.Иванов / А.А.Иванов /

Дата 28.08.2015г.

Введена в действие
приказом МОБУ «Гимназия № 3»
от 31 августа 2015 года
№ 258

Соответствует требованиям
Государственного образовательного
стандарта

заместитель директора по УВР

Д.И.Иванов / Д.И.Иванов и.и. /
дата: 29.08.2015.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре 10-11 классов составлена на основе:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под ред. В.И.Ляха и А.А.Зданевича – М.: Просвещение, 2012 г.
- Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования.(2004г.)

Общая характеристика учебного предмета.

Рабочая программа целью физического воспитания в школе ставит 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.

Цели физического воспитания.

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

Место предмета в федеральном базисном учебном плане.

Согласно федеральному базисному плану для общеобразовательных учреждений РФ на изучение физической культуры на ступени основного среднего образования отводится не менее 102 ч из расчета 3 ч в неделю.

Общие умения и навыки, результаты обучения.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковътх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой

(девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

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

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

Распределение программного материала.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	ОФП	6	6
2	Основы знаний	в процессе занятий	
3	Спортивные игры (волейбол)	12	12
4	Спортивные игры (баскетбол)	12	12
5	Гимнастика с элементами акробатики	9	9
6	Легкая атлетика	27	27
7	Лыжная подготовка	30	30
8	Подвижные игры	5	5
	Итого	102	102

Содержание курса
Основы знаний о физической культуре, умения и навыки
Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. 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

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. 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

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

10–11 классы. 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

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

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

Гимнастика с элементами акробатики

10–11 классы. 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

10–11 классы. 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.

Лыжная подготовка

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Особенности физической подготовки лыжника. Освоение техники лыжных ходов. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Требования к уровню подготовки выпускников.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

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

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические Способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Характер контрольных мероприятий.

Формы контроля.

1. Оценка техники владения двигательными действиями.

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.

Оценка уровня 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.

3.Опрос учащихся 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.

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.

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.

Критерии оценки знаний.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

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.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

По уровню физической подготовленности

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, Лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	17	5	9—10	12			
			16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	18

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Предмет	Класс	Программа	Учебник	Аннотация к УМК
Физическая культура	10-11 класс	<p>Примерная программа основного общего образования по физической культуре. (стандарты 2011 года)</p> <p>Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания», 1-11 классы, М.: Просвещение, 2007-2012.</p>	<p>Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. «Физическая культура. 5-9 классы». Учебник</p>	<p>Учебник является составной частью завершённой предметной линии УМК Лях В.И., Виленский М.Я. 10-11 классы (издательство «Просвещение»). Учебник переработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и авторской программой «Физическая культура. 10-11 классы» (автор – В.И. Лях). В учебнике даются основные сведения о здоровье и здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на системы организма человека, о самоконтроле и оказании первой помощи при травмах. Большое внимание уделено развитию двигательных способностей, а также двигательным умениям и навыкам в изучаемых видах спорта.</p>
Физическая культура	11 класс	<p>Примерная программа основного общего образования по физической культуре. (стандарты 2011 года)</p> <p>Матвеев А.П. «Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа (10-11 классы).</p>	<p>Матвеев А.П. «Физическая культура. 11 класс». Учебник</p>	<p>Учебник входит в УМК завершённой предметной линии А.П. Матвеева и содержит необходимые задания для организации и проведения учащимися самостоятельных занятий физическими упражнениями, а так же физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня. Материал учебника раскрывается в соответствии с дидактическими правилами: от известного к неизвестному, от простого к сложному. Учебник содержит как теоретический, так и практический материал, который поможет учащимся повторить и закрепить полученные на уроках знания, умения, навыки. Учебник составлен в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и авторской программой «Физическая культура. 10-11 классы» (автор – А.П. Матвеев).</p>

**Учебно-методическое и материально-техническое
обеспечение образовательного процесса
по физической культуре.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Демонстрационные печатные пособия		
1.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
2.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
2.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
2.3	Стенка гимнастическая	Г	
2.5	Скамейки гимнастические	Г	
2.6	Стойки волейбольные	Д	
2.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
2.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
2.10	Канат для лазания	Д	
2.11	Обручи гимнастические	Г	
2.12	Комплект матов гимнастических	Г	
2.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
2.14	Набор для подвижных игр	К	
2.15	Аптечка медицинская	Д	
2.19	Мячи футбольные	Г	
2.20	Мячи баскетбольные	Г	
2.21	Мячи волейбольные	Г	
2.22	Сетка волейбольная	Д	

2.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
3	Спортивные залы (кабинеты)		
3.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		
3.2	Кабинет учителя		
3.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		С раздевалками для мальчиков и девочек
4	Пришкольный стадион (площадка)		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
4.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	Включает в себя стеллажи, контейнеры
4.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
4.3	Лыжная трасса	Д	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10-11 классов- 3 часа в неделю

№ урока	Наименование раздела программы Сроки проведения	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Предметные ЗУНы (для обучающихся по ГОС)	Вид контроля
1 четверть Легкая атлетика						
1.	Сентябрь-октябрь	Инструктаж по технике безопасности Высокий старт	15	Вводный Совершенствование	Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Различные И.П. старта, стартовое ускорение 5-6х 30 м. Бег со старта 3-4 х 40-60 метров	Тестирование 30 метров
2-4.		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Спринтерский бег		Совершенствование	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3-4х40-60 метров. Максимально быстрый бег на месте. Бег с ускорениями.	Тестирование 100 метров
5-6.		Развитие скоростной выносливости и ловкости		Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением на короткие отрезки.	Тестирование Челночный бег 4х9 м
7-9.		Техника бега на средние дистанции		Совершенствование	Специальные упражнения для совершенствования техники бега.	
10.		Техника метания малого мяча		Комплексный	Специальные упражнения для метания. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	
11		Высокий и низкий старт		Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные упражнения бегуна. Старты из различных И.П.	Контрольный бег на 200 м

12		Кроссовая подготовка Развитие выносливости		Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках.	
13.		Кроссовая подготовка Развитие выносливости		Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью	Учет 1000м на результат
14		Метания. Развитие двигательных качеств		Комплексный	ОРУ со скакалками. Прыжки через короткую и длинную скакалку. Развитие силовых качеств в метании набивного мяча.	
15.		Метание. Развитие силовых качеств		Совершенствование	ОРУ с набивными мячами (2-3 кг). Упражнения для развития силовых качеств.	Тест метание набивного мяча на результат
Волейбол						
16	октябрь	Стойки и передвижения, повороты, остановки	12	Комплексный	Инструктаж Т/Б по волейболу. Перемещения в стойке волейболиста. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры волейбол.	
17-18		Прием и передачи мяча		Совершенствование	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Оценка техники передач мяча через сетку
19		Прием мяча после подачи		Комплексный	ОРУ с мячами. Комбинации из освоенных элементов техники волейбола. Учебная игра.	
20-21		Техника подачи мяча в волейболе		Комплексный	ОРУ. Групповые упражнения с подач через сетку.	Оценка техники подачи мяча

22		Развитие двигательных качеств		Комплексный	ОРУ с набивными мячами. Упражнения для развития двигательных качеств.	
23-24		Техника нападающего удара		Комплексный	Прыжковые упражнения. Упражнения для техники нападающего удара: имитация нападающего удара без мяча с одного шага; метание волейбольного мяча через сетку с одного шага. Учебная игра.	
25-26		Тактика игры в зоне защиты		Комплексный	ОРУ с волейбольными мячами. Игра в парах, в тройках. Игра 2х2 с подачами. Блокирование	Оценивание техники игры
27		Тактика игры в зоне нападения		Комплексный	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и быстроты. Учебная игра.	

2 четверть Баскетбол

28	Ноябрь-декабрь	Стойки и передвижения, повороты, остановки	12	Совершенствование	Инструктаж по Б/б.ОРУ с мячами. Перемещение в стойке Б/б. Комбинация из основных элементов техники перемещений. Развитие координационных способностей.	
29-30.		Ловля и передачи мяча		Комплексный	ОРУ в движении. Варианты ловли и передачи без сопротивления и с сопротивлением защитника(в различных построениях), различными способами на месте и в движении.	
31-32		Ведение мяча		Совершенствование	ОРУ в движении. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	Оценка техники передачи

33-34		Ведения мяча Броски мяча		Комплексный	ОРУ с мячами. Варианты ведения мяча. Броски мяча на точность.	Оценка техники мяча «змейкой»
35		Техника штрафного броска		Совершенствование	ОРУ в движении. Штрафные броски.	Оценка техники штрафного броска
36		Броски мяча после движения и с места		Комплексный	ОРУ с мячами. Броски в кольцо с места и после ведения. Учебная игра	Оценка техники бросков с разных точек
37-38.		Элементы баскетбола, применяемые в игре		Комплексный	ОРУ. Передачи мяча. Ведение мяча с 2х шагов, от щита, в прыжке, с подбором от щита с последующей передачей партнеру, с передачей в щит.	
39.		Совершенствование элементов баскетбола		Совершенствование	Сочетание приемов передач, ведения бросков, тактики защиты и нападения	
Гимнастика						
40	декабрь	Основа знаний Инструктаж по охране труда	9	Изучение нового материала	Инструктаж по Т\Б на уроках гимнастики. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Перестроения. Акробатические элементы	
41-44.		Акробатические упражнения		Комплексный	ОРУ типа зарядки. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Мост, равновесие на одной ноге. Акробатическое соединение.	
45-47.		Упражнения на гимнастических снарядах		Комплексный	ОРУ в движении. Ходьба на гимнастическом бревне разными способами. Прыжок прогнувшись, приземление.	Оценивание акробатических упражнений
48.		Комбинация на бревне.				

		Лазанье по канату.				
3 четверть Лыжная подготовка						
49.	Январь-март	Основы знаний Инструктаж по охране труда	30	Совершенствование	Инструктаж по Т\Б на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря. Правила безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Повторить технику попеременного и одновременного двухшажного хода.	
50-53		Попеременный и одновременный двухшажный ход		Комплексный	Повторить технику попеременного и одновременного хода. Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3 км	
54-57		Лыжные хода		Комплексный	Совершенствовать технику попеременного и одновременного двухшажного ходов. Учить переходу с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 2 км.	Оценка техники попеременно двухшажного хода
58-60		Спуски со склона		Комплексный	Совершенствовать технику попеременного и одновременного двухшажного хода. Одновременно одношажного и бесшажного хода. Спуск со склона в основной стойке. Учить переходу с одного на другой. Прохождение дистанции до 3 км.	Оценка техники одновременного двухшажного хода
61-63		Подъем на склон		Совершенствование	Совершенствовать технику попеременного и одновременного двухшажного хода. Спуск со склона в основной стойке. Подъем на склон елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.	Оценка техники одновременно одношажного хода

64-66		Спуски со склона. Подъем на склон.		Комплексный	Совершенствовать технику классических ходов. Спуск со склона в основной стойке. Подъем на склон елочкой, лесенкой ,полуелочкой. Прохождение дистанции до 2 км.	Оценка техники одновременно бесшажного хода
67-70		Развитие выносливости		Совершенствование	Совершенствовать технику классических ходов.	Учет зачетной дистанции на 2 км.
71-74		Техника коньковых ходов		Совершенствование	Совершенствовать технику полуконькового хода. Торможения и повороты.	
75-76		Совершенствование техники разных видов лыжных ходов		Комплексный	Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 км	
77		Лыжные эстафеты		Комплексный	Переходы с одновременных на попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	
78-79		Тренировочное прохождение дистанции		Совершенствование	Применение изученных приемов передвижения на лыжах	
4 четверть Легкая атлетика						
80	Апрель-май	Низкий старт	12	Комплексный	ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Низкий старт с преследованием. Бег с ускорением 2-3 -70-80 м. Скоростной бег 30, 60 м	Тестирование на 30 м
81-82		Развитие скоростных способностей		Совершенствование	ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Скоростной бег с передачей эстафетной палочки	Тестирование на 100 м
83-84		Техника бега на средние дистанции		Комплексный	Комплекс общеподготовительных упражнений в парах. Бег с высокого старта , стартовый разгон, бег по	Кросс 300 м

					прямой. Прыжки с места вверх с доставанием подвешенных предметов, с поворотом на 90,180 градусов. Метание набивного мяча весом 1 кг.	
85-86		Техника бега на длинные дистанции		Комплексный	ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400-800 м.	Кросс 1000м
87-88		Эстафетный бег		Совершенствование	ОРУ в движении. Прием и передача эстафетной палочки. Скоростной бег до 70 м, с передачей эстафетной палочки.	
89.		Метание малого мяча		Комплексный	ОРУ в парах. Специальные упражнения для метателя. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Прыжок в длину на технику	
90-91		Техника тройного прыжка		Комплексный	Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы и позвоночника. Техника тройного прыжка. Отталкивание, полет, приземление.	
Общefизическая подготовка						
92	май	Развитие скоростно-силовых качеств	6	Комплексный	ОРУ на развитие силовых качеств. Выполнение ускорений с препятствиями. Челночный бег 4х9м	Пресс
93		Развитие скоростных способностей		Совершенствование	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Совершенствование техники бега с максимальной	

					скоростью до 50-60 м	
94-95		Развитие силовых способностей		Комплексный	ОРУ в парах для развития силы. Упражнения с набивными мячами.	Сгибание и разгибание рук в упоре
96		Развитие выносливости		Комплексный	ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. 6-ти минутный бег.	
97		Кроссовая подготовка		Комплексный	Комплекс упражнений на развитие выносливости. Многоскоки. Попеременный бег на отрезках от 400-800 м	
Подвижные игры						
98	май	Подвижные игры на свежем воздухе	5	Комплексный	Правила здорового образа жизни. Подвижные игры на улице.	
99		Игры для развития ловкости		Комплексный	ОРУ в кругу. Упражнения для развития ловкости. Игры.	
100		Игры на развитие координации		Комбинированный	Комплекс упражнений для координационных качеств.	
101		Игры для развития быстроты		Комплексный	Подвижные игры с бегом, сложная эстафета. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	
102		Игры для развития внимания		Комплексный	Веселое многоборье. Задание на лето.	