

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОД ЛОБНЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7

141730, Московская область  
г. Лобня, ул. Букинское шоссе, д.19

тел./факс:8(495) 577-15-21  
e-mail:[sosh7lobnya@inbox.ru](mailto:sosh7lobnya@inbox.ru)

ОКПО 45066752

ОГРН 1025003081839

ИНН/ КПП 5025009734/ 502501001

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании педагогического совета

Протокол № 1  
от 30 августа 2019г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
директор МБОУ СОШ №7  
М.Н.Черкасова  
Приказ №69  
от 30 августа 2019г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2019 - 2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

по Физической культуре  
для 10-11 класса  
учителя Былинина Алексея Сергеевича  
Первая квалификационная категории

2019г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **К тематическому планированию по физической культуре**

#### **для учащихся 10 – 11 классов**

Развёрнутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 10 – 11 классов (Лях. В.И, Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2009).

- Пособие для учащихся:

- Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001;

- Заданевич А.А. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. – М.: Просвещение, 2006;

- Пособие для учителя:

- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Б.И. Мишин.- М.: АСТРЕЛЬ , 2003.

- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2001.

- Журнал «Физическая культура в школе».

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смысла творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

*Главной целью школьного образования* является развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

- Развитие физических качеств и способности, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы 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.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004г. В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания 10-11 классов:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка 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 и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма. Развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 58 часов, на вариативную часть 10 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климатогеографических условий, вариативная часть распределена для занятий кроссовой подготовкой и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

**Компетентностный подход** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трёх тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В **первом блоке** представлены информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во **втором блоке** представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В **третьем** блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, **тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.**

***Личностная ориентация*** образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

***Деятельностный подход*** отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована на столько передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объём информации растёт в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависит от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщённые способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а

ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщённых способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет, осуществляется в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методике ролевых игр, спортивных игр, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т.д.

Учащиеся должны приобрести **умения** по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемые результаты и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и познавательной групповой деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

**Проектная деятельность учащихся** – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель. Согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности, является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности. Соблюдение последовательности этапов проектирования. Выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности. Создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта. Комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой **учебного проектно-исследовательской деятельности** является её направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской

деятельности – приобретение учащимися познавательной-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках **информационно-коммуникативной деятельности**, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развёрнутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию **информационной компетентности учащихся**: формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическим и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придаётся комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией**: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовать, свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.). Оценивать её результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.



Стандарт ориентирован на *воспитание* школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Тематически план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10-11 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 9-11 классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по лёгкой атлетике. В связи с погодными условиями лыжная подготовка может перенестись на декабрь.

Элементы единоборства я убрала так как нет татами для занятий.

### **Требования к уровню подготовки**

#### **Учащихся 10 – 11 классов**

***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 физическим 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 приёмы самомассажа и релаксации;
- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

### ***Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

- Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых 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.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 104 ч в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол – во часов	Учебники
Углублённый	Авторская	10-11	3	Физическая культура: 10-11 классы /под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2006

В программе В.И.Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время, как в процессе уроков, так и при выполнении одного часа в четверти, специально отведённого для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

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

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена.

### ***Распределение учебного времени прохождения программного материала***

#### ***По физической культуре в 10 – 11 классах***

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		класс	
		10	11
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>87</b>	<b>87</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе урока</b>	
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.3	Спортивные игры	30	30
1.3	Лёгкая атлетика	21	21

1.4	Лыжная подготовка	18	18
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
2.1	Спортивные игры	9	9
2.2	Кроссовая подготовка	6	6
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### Основы знаний о физической культуре, умения 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.

### **Приёмы саморегуляции**

**10-11 классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

### **Баскетбол и волейбол**

**10-11 классы.** Терминология баскетбола и волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом и волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом и 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.

### **Лёгкая атлетика**

**10 – 11 классы.** Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

### **Лыжная подготовка**

**10 – 11 классы.** Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки.

Элементы единоборства я убрала, так как нет условий для проведения.

#### **Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
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 лёжа 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	-

### **Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов 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 условий;

Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

Формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

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.

#### ***10 - 11 класс***

#### ***Годовой план график***

		<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>
<b>Кол-во недель</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>
<b>Число уроков</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>24</b>
<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>В процессе урока</b>				

<b>Спортивные игры</b>	<b>39</b>				
<b>Волейбол</b>	<b>18</b>		<b>9</b>	<b>9</b>	
<b>Баскетбол</b>	<b>21</b>		<b>9</b>		<b>12</b>
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>6</b>		
<b>Легкая атлетика</b>	<b>21</b>	<b>12</b>			<b>9</b>
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>			<b>18</b>	
<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>15</b>	<b>3</b>			<b>3</b>
<b><i>Всего часов</i></b>	<b><i>102</i></b>	<b><i>27</i></b>	<b><i>24</i></b>	<b><i>27</i></b>	<b><i>24</i></b>

<b><i>№ п/п</i></b>	<b><i>Наименование раздела</i></b>	<b><i>Кол – во часов</i></b>	<b><i>Зачет</i></b>	<b><i>Домашнее задание</i></b>	<b><i>Дата проведения</i></b>	
					<b><i>По плану</i></b>	<b><i>Факт</i></b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b><i>12</i></b>				
1	Совершенствование низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	1		Бег с ускорением 100м		



2	Развитие скоростных качеств.	1		Прыжки со скакалкой 3 мин		
3	<b>Сдача контрольного норматива</b> – бег 30 м. Развитие скоростных качеств. П/и «Лапта»	1	бег 30 м			
4	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1		Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
5	Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1		Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.		
6	<b>Сдача контрольного норматива</b> – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	бег 100 метров.			
7	<b>Сдача контрольного норматива</b> – Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1	Прыжок в длину с места.			
8	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1		Выпрыгивание из низкого приседа 25 раз		
9	<b>Сдача контрольного норматива</b> – прыжка в	1	прыжка в			

	длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств		длину с разбега			
10	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта»	1		Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.		
11	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Сдача контрольного норматива – подтягивания.	1		Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
12	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта»	1		Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
	<b><i>Кроссовая подготовка</i></b>	<b><i>3</i></b>				
13	Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1		Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.		
14	Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1				
15	<b>Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.</b>	1	<b><u>Мальчики</u> –</b> «5» - 16.00; «4» - 17.00; «3» - 18.00; <b><u>Девочки</u> –</b>			

			«5» -10.30; «4» - 11.30; «3» - 12.30;			
	<b><i>Гимнастика</i></b>	<b><i>12</i></b>				
16	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1		Сгибание и разгибание рук из положения, лежа (от пола, скамейки, стула).		
17	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	1		Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек		
18	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		Прыжки со скакалкой		

	Развитие силовых способностей.					
19	<b>Сдача контрольного норматива</b> – мальчики подтягивание, девочки сгибание разгибание рук в упоре лежа. Обучение техники опорного прыжок, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки).	1	подтягивания: <u><b>Мальчики:</b></u> «5»-8; «4»-6; «3»-3; <u><b>Девочки:</b></u> «5»-19; «4»-15; «3»-8;			
20	Совершенствование, технике опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
21	Совершенствование, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
22	Закрепление, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Приседания 50 раз		
23	<b>Сдача контрольного норматива</b> - техника опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	техника опорного прыжка			
24	Развитие координационных способностей. Круговая тренировка.	1		Приседания 50 раз		
25	Совершенствование техники акробатике	1		Подъём туловища из		

	длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).			положения лёжа за 30 сек		
26	Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	1		Прыжки со скакалкой		
27	Сдача контрольного норматива – техника акробатических элементов. П/и «Выбивало с пленом».	1		Понимания туловища из положения лёжа за 30 сек		
	<b>Волейбол</b>	<b>9</b>				
28	Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол.	1		Повторить правила по волейболу		
29-30	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	2		Сгибание рук в упоре лежа.		
31	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	1	техника приема и передачи мяча в парах	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
32	Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
33	<b>Сдача контрольного норматива</b> – верхняя	1	верхняя			

	подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.		подача мяча по номерам.			
34	Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
35	Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	1		Сгибание рук в упоре лежа.		
36	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника учебная игры в волейбол.	1	техника учебная игры в волейбол.			
	<b>Гимнастика</b>	<b>6</b>				
37	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1		Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
38	Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	1		Приседания 50 раз		
39	Совершенствование технике акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		

	руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).					
40	Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	1		Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
41	<b>Сдача контрольного норматива</b> – акробатические упражнения. Развитие координации.	1	акробатическое упражнения.			
42	Развитие координационных способностей.	1		Прыжки со скакалкой		
	<b>Баскетболу</b>	9				
43	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	1		Повторить правила по баскетболу		
44	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	1		Сгибание рук в упоре лежа.		
45	Совершенствование технике штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
46	<b>Сдача контрольного норматива</b> – штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	1	штрафного броска	Сгибание рук в упоре лежа.		
47	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1				
48	Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30		



				раз		
49	Совершенствование техники Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.	1				
50	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника игры в баскетбол.	1				
	<b><i>Лыжная подготовка</i></b>	<b>18</b>				
51	Инструктаж по Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	1		Сгибание рук в упоре лежа.		
52	Обучение технике отталкивания ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
53	Обучение техники согласованному движению рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	1				
54	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника одновременного одношажного хода. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.	1	техника одновременного одношажного хода.			
55	Совершенствование техники постановки	1		Выпрыгивание из		

	палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу.			низкого приседа 30 раз		
56	Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыже под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	1		Сгибание рук в упоре лежа.		
57	Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыже под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
58	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника выполнения подъёма скользящим шагом. Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.	1	Техника выполнения подъёма скользящим шагом.			
59	Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном	1		Сгибание рук в упоре лежа.		

	двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.					
60	Совершенствование техники непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
61	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1				
62	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1				
63	Совершенствование техники непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
64	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1		Сгибание рук в упоре лежа.		
65	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
66	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1				
67	Прохождение дистанции 3 км.	1	<b><u>Мальчики:</u></b> «5»-17.30; «4»-18.30; «3»-20.00; <b><u>Девочки:</u></b> «5»-19.30; «4»-20.30; «3»-22.00;	Сгибание рук в упоре лежа.		
68	Прохождение дистанции 7 км.	1	Без учета времени	Выпрыгивание из низкого приседа 30		

				раз		
	<b>Волейбол</b>	<b>9</b>				
69	Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол.	1		Повторить правила по волейболу		
70-71	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	2		Сгибание рук в упоре лежа.		
72	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	1	техника приема и передачи мяча в парах	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
73	Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
74	<b>Сдача контрольного норматива</b> – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1	верхняя подача мяча по номерам.			
75	Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
76	Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	1		Сгибание рук в упоре лежа.		
77	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника учебная игры в волейбол.	1	техника учебная игры в волейбол.			
	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>				
78	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в	1		Повторить правила по баскетболу		

	баскетбол.					
79-80	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	2		Сгибание рук в упоре лежа.		
81-82	Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	2		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
83	<b>Сдача контрольного норматива – штрафного броска.</b> Учебная игра в баскетбол.	1	штрафного броска	Сгибание рук в упоре лежа.		
84	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1				
85	Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
86-87	Совершенствование техники. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.	2				
89	<b>Сдача контрольного норматива – техника игры в баскетбол.</b>	1				
90	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	1		Повторить правила по баскетболу		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>				
91	Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега.	1		Бег с ускорением 100м		
92	Развитие скоростных качеств. Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега.	1		Прыжки со скакалкой 3 мин		
93	<b>Сдача контрольного норматива – прыжка в</b>	1	прыжка в			

	высоту с разбега. Развитие скоростных качеств.		высоту с разбега.			
94	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. <b>Сдача контрольного норматива</b> – бег 30 м.	1	бег 30 м	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
95	Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1		Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.		
96	<b>Сдача контрольного норматива</b> – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	бег 100 метров.			
97	<b>Сдача контрольного норматива</b> – Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1	Прыжок в длину с места.			
98	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1		Выпрыгивание из низкого приседа 25 раз		
	<b>Сдача контрольного норматива</b> – прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1	прыжка в длину с разбега			

	<b><i>Кроссовая подготовка</i></b>	<b><i>3</i></b>				
100	Совершенствование техники бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1		Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.		
101	Совершенствование техники бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1				
102	<b>Сдача контрольного норматива</b> – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.	1	<b><u>Мальчики</u></b> – «5» - 16.00; «4» - 17.00; «3» - 18.00; <b><u>Девочки</u></b> – «5» -10.30; «4» - 11.30; «3» - 12.30;			