

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 496  
Московского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**

На заседании Педагогического совета  
ГБОУ Школы № 496  
Московского района Санкт-Петербурга  
Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ школы № 496  
\_\_\_\_\_ Козлова Н.А.  
Приказ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_

**Рабочая программа  
основного общего образования  
по предмету физическая культура  
11 «А» класс**

Количество часов по учебному плану: 102 часа  
Срок реализации: 1 год ( 2018-2019 учебный год)  
ФИО: Загорская Светлана Викторовна  
Категория: 1 категория

**СОГЛАСОВАНО**

Методическим объединением  
Политехнического цикла  
ГБОУ Школы № 496  
Московского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2018г. № \_\_\_\_

Санкт-Петербург  
2018 г.

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12. 2010 г., зарегистрирован в Минюсте России 17 февраля 2011г.)
3. Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 N 461-83 (ред. от 17.07.2013) "Об образовании в Санкт-Петербурге" (принят ЗС СПб 26.06.2013).
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. №253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями на 21 апреля 2016 года).
5. Устав (новая редакция) ГБОУ школы № 496 Московского района СПб (утверждено КО СПб 16.06.2015г. № 2914-р).
6. Учебный план ГБОУ школы № 496 Московского района СПб на 2018 – 2019 учебный год.

*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 11 класса:**

- 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 осуществляться 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 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 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 само страховки;
- 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 11 классе.*

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		класс	
		<b>10</b>	<b>11</b>
<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.

**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.

**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.

**Баскетбол и волейбол**

**10 класс.** 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 волейбола. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом и волейболом.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

**10 класс.** 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 класс.** 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

**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 вися 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 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;

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.

*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>



№ п/п	1. Наименование раздела	Кол – во часов	Зачет	Домашнее задание	Дата проведения	
					По плану	Факт
	2. Легкая атлетика	12				
1	3. 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	4. Развитие скоростных качеств.	1		Прыжки со скакалкой 3 мин		
3	5. Сдача контрольного норматива – бег 30 м. Развитие скоростных качеств. П/и «Лапта»	1	бег 30 м			
4	6. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1		Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
5	7. Совершенствование техники низкого старт. 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	8. Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	бег 100 метров.			
7	9. Сдача контрольного норматива – 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	10. Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых	1		Выпрыгивание из низкого приседа 25 раз		

	качеств. История Отечественного спорта					
9	11. <b>Сдача контрольного норматива</b> – прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1	прыжка в длину с разбега			
10	12. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта»	1		Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.		
11	13. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Сдача контрольного норматива – подтягивания.	1		Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
12	14. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта»	1		Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
	<b>15. Кроссовая подготовка</b>	<b>3</b>				
13	16. 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	17. Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1				
15	18. <b>Сдача контрольного норматива</b> – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.	1	<b>Мальчики</b> – «5» - 16.00; «4» - 17.00; «3» - 18.00; <b>Девочки</b> – «5» -10.30; «4» - 11.30; «3» - 12.30;			
	<b>19. Гимнастика</b>	<b>12</b>				
16	<b>20.</b> Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд:	1		Сгибание и разгибание рук из положения, лежа (от пола, скамейки, стула).		

	«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.					
17	21. 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	22. 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. Развитие силовых способностей.	1		Прыжки со скакалкой		
19	23. <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: <b><u>Мальчики:</u></b> «5»-8; «4»-6; «3»-3; <b><u>Девочки:</u></b> «5»-19; «4»-15; «3»-8;			
20	24. Совершенствование, технике опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		

	скоростно-силовых качеств.					
21	25. 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	26. 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	27. <b>Сдача контрольного норматива</b> - техника опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	техника опорного прыжка			
24	28. Развитие координационных способностей. Круговая тренировка.	1		Приседания 50 раз		
25	29. 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		Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек		
26	30. 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	31. Сдача контрольного норматива – техника акробатических элементов. П/и «Выбивало с пленом».	1		Понимания туловища из положения лёжа за 30 сек		
	<b>32. Волейбол</b>	<b>9</b>				
28	33. Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в	1		Повторить правила по волейболу		

	волейбол.					
29-30	34. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	2		Сгибание рук в упоре лежа.		
31	<b>35. 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	36. Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
33	37. <b>Сдача контрольного норматива</b> – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1	верхняя подача мяча по номерам.			
34	38. Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
35	39. Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	1		Сгибание рук в упоре лежа.		
36	40. <b>Сдача контрольного норматива</b> – техника учебной игры в волейбол.	1	техника учебной игры в волейбол.			
	<b>41. Гимнастика</b>	<b>6</b>				
37	<b>42.</b> 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. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1		Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
38	43. 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	44. Совершенствование технике акробатике	1		Выпрыгивание из низкого		

	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).			приседа 30 раз		
40	45. 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	46. <b>Сдача контрольного норматива</b> – акробатические упражнения. Развитие координации.	1	акробатические упражнения.			
42	47. Развитие координационных способностей.	1		Прыжки со скакалкой		
	<b>48. Баскетболу</b>	9				
43	49. 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	50. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	1		Сгибание рук в упоре лежа.		
45	51. Совершенствование технике штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
46	52. <b>Сдача контрольного норматива</b> – штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	1	штрафного броска	Сгибание рук в упоре лежа.		
47	53. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1				
48	54. Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
49	55. Совершенствование техники Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.	1				
50	56. <b>Сдача контрольного норматива</b> – техника игры в баскетбол.	1				
	<b>57. Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>				
51	58. Инструктаж по Т.Б на занятиях лыжной	1		Сгибание рук в упоре		

	подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения			лежа.		
52	59. 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	60. Обучение техники согласованному движению рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	1				
54	61. <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	62. Совершенствование техники постановки 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.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
56	63. Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с	1		Сгибание рук в упоре лежа.		

	одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.					
57	64. Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне 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	65. <b>Сдача контрольного норматива</b> – техника выполнения подъёма скользящим шагом. Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. 66. Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.	1	Техника выполнения подъёма скользящим шагом.			
59	67. Совершенствование технике согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. 68. Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.	1		Сгибание рук в упоре лежа.		
60	69. Совершенствование технике непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
61	70. Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1				
62	71. Совершенствование технике конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1				
63	72. Совершенствование техники непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
64	73. Совершенствование технике конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1		Сгибание рук в упоре лежа.		
65	74. Совершенствование техники конькового хода.	1		Выпрыгивание из низкого		

	Прохождение дистанции до 3 км.			приседа 30 раз		
66	75. Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1				
67	76. 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	77. Прохождение дистанции 7 км.	1	Без учета времени	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
	<b>78.</b> <b>79. Волейбол</b>	<b>9</b>				
69	80. Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование технике передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол.	1		Повторить правила по волейболу		
70-71	81. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	2		Сгибание рук в упоре лежа.		
72	<b>82. 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	83. Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
74	84. <b>Сдача контрольного норматива</b> – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1	верхняя подача мяча по номерам.			
75	85. Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
76	86. Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	1		Сгибание рук в упоре лежа.		
77	87. <b>Сдача контрольного норматива</b> – техника учебная игры в волейбол.	1	техника учебная игры в волейбол.			

	<b>88. Баскетбол</b>	<b>12</b>				
78	89. Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	1			Повторить правила по баскетболу	
79-80	90. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	2			Сгибание рук в упоре лежа.	
81-82	91. Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	2			Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз	
83	92. <b>Сдача контрольного норматива</b> – штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	1	штрафного броска		Сгибание рук в упоре лежа.	
84	93. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1				
85	94. Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.	1			Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз	
86-87	95. Совершенствование техники. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.	2				
89	96. <b>Сдача контрольного норматива</b> – техника игры в баскетбол.	1				
90	97. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	1			Повторить правила по баскетболу	
	<b>98. Легкая атлетика</b>	<b>9</b>				
91	99. 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	100. Развитие скоростных качеств. Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега.	1			Прыжки со скакалкой 3 мин	
93	101. <b>Сдача контрольного норматива</b> – прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростных качеств.	1	прыжка в высоту с разбега.			
94	102. Развитие скоростных качеств. Основы	1	бег 30 м		Сгибание и разгибание	

	обучения двигательным действиям. <b>Сдача контрольного норматива – бег 30 м.</b>			рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
95	103. Совершенствование техники низкого старт. 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	104. <b>Сдача контрольного норматива – бег 100 метров.</b> Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	бег 100 метров.			
97	105. <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	106. 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		
	107. <b>Сдача контрольного норматива –</b> прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1	прыжка в длину с разбега			
	108. <b>Кроссовая подготовка</b>	3				
100	109. 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	110. Совершенствование техники бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1				
102	111. Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.	1	<u>Мальчики</u> – «5» - 16.00; «4» - 17.00; «3» - 18.00; <u>Девочки</u> – «5» -10.30; «4» - 11.30; «3» - 12.30;			

