**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия г. Переславля-Залесского»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена на заседании МО учителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись и расшифровка) | Утверждена  Приказом директора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_ г. |

Рабочая программа

по физической культуре

для 11 класса

Составил: Боровиков В.И.

Учитель по физической культуре

г . Переславль – Залесский , 2021 г.

Рабочая программа составлена на основе:

* Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ
* Приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 № 19644) – ФГОС ООО; (с изменениями приказ Минобрнауки России № 1577 от 31.12.2015 г.).
* Примерной основной образовательной программой начального общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию; Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15
* «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2013г.
* Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 10 класса: - М.: Просвещение, 2014г.
* Письмо Минобрнауки России от 28.10.2015 №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»
* Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при изучении учебного предмета «Физическая культура» (приказ Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями и дополнениями от 08.05.2019 г.)

**БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности;укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

*Медико-биологические основы*. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.**Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

**Закрепление приемов саморегуляции.** Повторение приемов саморегуляции, освоенньтх в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приемов самоконтроля.**Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

**Спортивные игры.**

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на техник тактику развитие способностей. Больший удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованим ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

**Гимнастика с элементами акробатики**

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимиастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные ущажнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большей координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старщих классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной вьтносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает ббльшая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

**Легкая атлетика**

В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний (табл. 19). Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания колья, диска, молота, толка- ния ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на коi-iдиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно вьтносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метанвях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В заня тиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

**Лыжная подготовка**

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предьщущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с ранномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

**Элементы единоборств**

В средней школе учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы борьбы лежа и стоя. Результатом обучения и критерием обученности является умение вести учебную схватку. Как и в 8—9 классах, следует широко применять материал по видам единоборств для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых) способностей. В этот период усиливается сопряженное совершенствование сложной техники единоборства и развитие соответствующих координационных и кондиционньтх способностей.

Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Учитывая ограниченность времени, выделяемого на базовую часть для глубокого освоения этого вида, следует использовать часы вариативной части, а также внеклассньте и самостоятельные занятия. Наряду с юношами раздел единоборств могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 11 | 9 | 8 | - | - | - |
| 2. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | - | - | - | 22 | 17 | 13 |
| 3. Прыжок в длину с места, см | 215 | 195 | 175 | 190 | 170 | 160 |
| 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз | 50 | 45 | 37 | 35 | 25 | 20 |
| 5. Челночный бег 4х9 м , с | 9,7 | 10,0 | 10,2 | 10,4 | 10,8 | 11,1 |
| 6. Бег 100 м, с | 14,5 | 14,9 | 15,5 | 16,5 | 17,0 | 17,8 |
| 7. Бег 300 м, мин, с | 50,0 | 55,0 | 1.00 | 58,0 | 1.02 | 1.08 |
| 8. Бег 1000 м, мин, с | 3.40 | 4.00 | 4.20 | 4.10 | 4.30 | 5.00 |
| 9. Бег 2000 м, мин, с |  |  |  | 10.10 | 11.40 | 12.40 |
| 10. Бег 3000 м | 15.00 | 16.00 | 17.00 | Без   учета   времени | | |
| 11. Бег 5000 м | Без   учета   времени | | |  | | |
| 12. Бег 30 м, с | 4,7 | 4,9 | 5,2 | 5,1 | 5,3 | 5,5 |
| 13. Прыжок в длину с разбега, см | 440 | 400 | 340 | 375 | 340 | 300 |
| 14. Прыжок в высоту с разбега, см | 135 | 130 | 115 | 120 | 115 | 105 |

***Учащиеся получит возможность научиться :***

Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведениясамостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данныеконтроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

 Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья*;*

Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Содержание предмета**

***Знание о физической культуре***

**Физическая культура (основные понятия).** Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность раз­вития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспро­изводству и воспитанию здорового поколения, к активной жиз­недеятельности, труду и защите Отечества.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Спортивная подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

***Способы физкультурной деятельности***

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (мальчики).

Строевые упражнения.

***Легкая атлетика.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Круговая тренировка.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

***Спортивные игры.*** *Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам. Прием и передача мяча. Перемещение с имитацией приемов.

*Футбол.* Игра по правилам.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | | | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре (2 часа)** | | | | |
| **Физическое развитие человека** | *Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность*  Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития | | | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности |
|  | *Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений*  Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения | | | Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)** | | | | |
| **Самонаблюдение и само­контроль** | *Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями*  Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля | Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время занятий.  Начинают вести дневник самоконтроля учащего­ся, куда заносят показатели своей физической подготовленности | | |
| **Оценка эффективности за­нятий физкультурно-оздо­ровительной деятельностью** | *Основы обучения и самообучения двигательным действиям*  Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения | Раскрывают основы обучения технике двигатель­ных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двига­тельных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок | | |
| **Оценка техники движений, спосо-бы выявления и уст­ранения оши-бок в технике выполнения упраж-нений (технических ошибок)** |
| **Физическое совершенствование ( 98 часа)** | | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность ( 1 часа)** | | | | |
| **Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры** | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения) | С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья **выполнять** упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий | | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью** | | | | |
| **Баскетбол (14 часов)** | | | | |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Повороты с мячом и без мяча. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | | |
| **Освоение ловли и передач мяча** | Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Бросок двумя руками от головы в прыжке. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | | |
| **Освоение техники ведения мяча** | Дальнейшее закрепление техники ведения мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | | |
| **Овладение техникой брос­ков мяча** | Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.  Броски на дальней дистанции одной и двумя руками в прыжке. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | | |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | | |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.  Совершенствование техники | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей** | Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.  Совершенствование техники | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | |
| **Освоение тактики игры** | Дальнейшее закрепление тактики игры.  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | |
| **Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей** | Игра по упрощённым правилам баскетбола.  Совершенствование психомоторных способностей | | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха | |
| **Футбол (2 часа)** | | | | |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение ударов по мячу и остановок мяча** | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.  Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение техники ведения мяча** | Совершенствование техники ведения мяча | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и дей-ствий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой ударов по воротам** | Совершенствование техники ударов по воротам | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и дей-ствий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Закрепление техники владе­ния мячом и развитие коор­динационных способностей** | Совершенствование техники владения мячом | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и дей-ствий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Закрепление техники пере­меще-ний, владения мячом и развитие координационных способностей** | Совершенствование техники перемещений, владения мячом | | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | Совершенствование тактики игры | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совмест-ного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа-ций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Овладение игрой и ком­плексное развитие психомо­торных способностей** | Дальнейшее развитие психомоторных способностей | | | Организуют совместные занятия футболом со сверстни-ками, осуществляют судейство игры. Выполняют прави-ла игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха |
| **Волейбол (10 часов)** | | | | |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и дей-ствий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| **Освоение техники приёма и передач мяча** | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.  Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и дей-ствий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| **Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей** | Игра по упрощённым правилам во­лейбола.  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры | | Организуют совместные занятия волейболом со сверст-никами, осуществляют судейство игры. Выполняют пра-вила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.  Определяют степень утомления организма во время игро-вой деятельности, используют игро­вые действия волей-бола для комплексного разви­тия физических способнос-тей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в во­лейбол как средство активного отдыха | |
| **Развитие координационных способностей\* (ориентиро­вание в пространстве, быстрота реакций и пере­строение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)** | Дальнейшее обучение технике движений.  Совершенствование координационных способностей | | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей | |
| **Развитие выносливости** | Эстафеты**,** круговые тренировки. Совершенствование выносливости | | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости | |
| **Развитие скоростных и скоростно-силовых способно­стей** | Дальнейшее развитие и совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. | | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоро­стно-силовых способностей | |
| **Освоение техники нижней прямой подачи** | Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| **Освоение техники прямого нападающего удара** | Прямой нападающий удар при встречных передачах | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | | |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | Совершенствование координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | | |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | Совершенствование координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | | |
| **Освоение тактики игры** | Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности | | |
| **Знания о спортивной игре** | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, ко­личество участников, поведение игро­ков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных дей­ствий. Руководствуются правилами техники без­  опасности. Объясняют правила и основы органи­зации игры | | |
| **Самостоятельные занятия** | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при­ёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля | Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий | | |
| **Овладение организаторски­ми умениями** | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектова­нии команды, подготовке мест проведения игры | | |
| **Лыжная подготовка (20 часов)** | | | | |
| **Освоение техники лыжных ходов** | Попеременный четырехшажный ход. Переход с переменных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.  Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. | | |
| **Знания** | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнихзаданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожении и травмах. | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.  Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. | | |
| **Гимнастика (18 часов)** | | | | |
| **Освоение строевых упражнений** | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы | | |
| **Освоение опорных прыжков** | Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ши­рину, высота 110 см) | | | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Освоение акробатических упражнений** | **9 класс**  Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд | | | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Развитие координационных способностей** | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне. | | | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей |
| **Развитие силовых способностей и силовой выносливости** | Подтягивания, упражнения в висах и упорах. | | | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | Прыжки со скакалкой, опорные прыжки. | | | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **Развитие гибкости** | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых и тазобедренных суставов. | | | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| **Знания о физической куль­туре** | Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки | | | Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают стра­ховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок |
| **Овладение организаторски­ми умениями** | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений | | | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделе­ния. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |
| **Лёгкая атлетика (31 часа)** | | | | |
| **Беговые упражнения** | Низкий старт 30 м  Скоростной бег до 70 м  Бег 30 м.  Бег 60 м.  Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.  Совершенствование двигательных способностей | | | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответст-вующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по часто-те сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совмест-ного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой прыж­ка в длину** | Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега. | | | Описывают технику выполнения прыжковых упражне-ний, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контроли-руют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой прыжка в высоту** | **8класс**  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | | | Описывают технику выполнения прыжковых упражне-ний, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраня-ют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соот-ветствующих физических способностей, выбирают инди-видуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совмест-ного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой метания гранаты в цель и на дальность** | Метание гранаты ве­сом 300-500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх | | | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | Всевозможные прыжки, многоскоки, метания в цель и на дальность. | | | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей |
| **Знания о физической куль­туре** | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | | | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований |
| **Самостоятельные занятия** | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-си ловых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены | | | Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторскими умениями** | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | | | Составляют совместно с учителем простейшие комбина-ции упражнений, направленные на раз­витие соответст-вующих физических способно­стей. Измеряют результа-ты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |

Календарное планирование, 11 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | **Кол-во часов в год** | **I** | **II** | **III** | **IV** |
| **1.** | **Основы знаний о физической культуре** | **2** | **1** |  |  | **1** |
| **2.** | **Способы физкультурной деятельности** | **2** | **1** |  |  | **1** |
| **3.** | **Спортивное совершенствование** | **98** | **25** | **22** | **29** | **21** |
| **3.1** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **1** |  |  | **1** |  |
| **3.2** | **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |  |  |  |
| 3.2.1 | Легкая атлетика | ***31*** | ***13*** |  |  | ***18*** |
| 3.2.2 | Спортивные игры: | ***26*** |  |  |  |  |
|  | * *Баскетбол* * *Волейбол* * *Футбол* |  | ***12*** | ***2***    ***2*** | ***10*** |  |
| 3.2.3 | Гимнастика с основами акробатики | ***18*** |  | ***18*** |  |  |
| 3.2.4 | Лыжная подготовка | ***20*** |  |  | ***20*** |  |
| 3.2.5 | Основы туризма | ***3*** |  |  |  | *3* |
|  | **ИТОГО** | **102** | **27** | **22** | **29** | **24** |

**Поурочное планирование**

**1 полугодие– 48 часов**

**Легкая атлетика – 13 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата урока** | | | | **Тема урока** | **Домашнее задание** |  |
| 1. |  |  | | | Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, на уроках л/а. Низкий старт (30 м.) Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Равномерный бег до10 мин. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств |  |
| 2. |  |  | | | Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 - 90 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание мяча на дальность.(Максимальный балл - 1) | Равномерный бег до10 мин. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств |  |
| 3. |  |  | | | Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Финиширование. К.У. Бег на результат 100 м.Метание мяча на дальность. Игра «Русская лапта».(Максимальный балл - 3) | Равномерный бег до10 мин. ОРУ. СБУ. ОФП.  Развитие скоростных качеств |  |
| 4. |  |  | | | К.У. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега. Игра «Футбол». (Максимальный балл - 3) | Равномерный бег до15 мин. ОРУ. СБУ. ОФП. |  |
| 5. |  |  | | | Равномерный бег 6 мин. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. К.У. Бег 300 м (дев.), 500 м (мал.). Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Футбол». (Максимальный балл - 3) | Равномерный бег до15 мин. ОРУ. СБУ. ОФП. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места |  |
| 6. |  |  | | | Равномерный бег 8 мин в умеренном темпе. ОРУ. СБУ. Развитие скоростной выносливости. К.У. Прыжок в длину с разбега.Техника метания гранаты на дальность.  (Максимальный балл - 3) | Равномерный бег до15 мин. ОРУ. СБУ. ОФП. Прыжок в длину с места |  |
| 7. |  |  | | | Развитие скоростной выносливости. Равномерный бег 5 мин в умеренном темпе. ОРУ. СБУ. К.У. Бег 1000 м. Метание гранаты.  (Максимальный балл - 5) | Равномерный бег до15 мин. ОРУ. СБУ. ОФП |  |
| 8. |  |  | | | Развитие выносливости. Равномерный бег 12 мин в умеренном темпе. ОРУ. СБУ. Игра «Футбол» | Равномерный бег до15 мин. ОРУ. СБУ. ОФП |  |
| 9. |  |  | | | Развитие выносливости. Равномерный бег 5 мин. ОРУ.К.У. Бег 2000 м. ОФП. Игра «Футбол».  (Максимальный балл - 5) | Равномерный бег до15 мин. ОРУ. СБУ. ОФП |  |
| 10. |  |  | | | Равномерный бег 6 мин. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. К.У. Метание гранаты. Игра «Футбол».  (Максимальный балл - 3) | Равномерный бег до15 мин. ОРУ. СБУ. ОФП |  |
| 11. |  |  | | | Развитие выносливости. Равномерный бег 12 мин в умеренном темпе. ОРУ. СБУ. Игра «Футбол» | Равномерный бег до15 мин. ОРУ. СБУ. ОФП |  |
| 12. |  | |  | | Развитие выносливости. К.У. Бег 3000 м (мал.), 20 мин. (дев.). (Максимальный балл - 5) | ОРУ. ОФП. |  |
| 13. |  | |  | | Развитие выносливости. Равномерный бег 12 мин в умеренном темпе. ОРУ. СБУ. Игра «Футбол»К.У. Прыжок в длину с места. (Максимальный балл - 3) | ОРУ. ОФП. |  |
| **Спортивные игры. Баскетбол – 14 часов** | | | | | | | |
| 14. |  | |  | | Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв ( 2/1) Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств. Учебная игра. | Элементы баскетбола. ОФП |  |
| 15. |  | |  | | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв ( 2/1) Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств. | Элементы баскетбола. ОФП |  |
| 16. |  | | |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв ( 2/1) Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств. | Элементы баскетбола. ОФП |  |
| 17. |  | | |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов; ведение, бросок.. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств. | Элементы баскетбола. ОФП |  |
| 18. |  | | |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств. | Элементы баскетбола. ОФП |  |
| 19. |  | | |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств. | Элементы баскетбола. ОФП |  |
| 20. |  | | |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств. | Элементы баскетбола. ОФП |  |
| 21. |  | | |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Элементы баскетбола. ОФП |  |
| 22. |  | | |  | **Теория:** Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия.  Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зоннсй защиты. Учебная игра.Развитие координационных способностей. | Элементы баскетбола. ОФП |  |
| 23. |  | | |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Элементы баскетбола. ОФП |  |
| 24. |  | | |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. К.У. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока в движении и с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. | Элементы баскетбола. ОФП |  |
| 25. |  | | |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств. | Элементы баскетбола. ОФП |  |
| 26. |  | | |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. К.У. Передачи мяча в различными способами. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств. | Элементы баскетбола. ОФП |  |
| 27. |  | | |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрового.. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств. | ОФП |  |

**Гимнастика – 18 часов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата урока** | | **Тема урока** | **Домашнее задание** |  |
| 28. |  |  | **Теория.**  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перестроения из одной шеренги в две, три. Элементы акробатики. ОФП | Строевые упражнения. Элементы акробатики. ОФП. |  |
| 29. |  |  | Строевые упражнения. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. Упражнения общеразвивающей направленности: сочетание различных движений руками с ходьбой на месте и в движении с маховыми движениями ногой, с подскоками.Элементы акробатики. ОФП. | Строевые упражнения. Элементы акробатики. ОФП. |  |
| 30. |  |  | К.У. Строевые упражнения. Перестроения. Упражнения общеразвивающей направленности: сочетание различных движений руками с ходьбой на месте и в движении с приседаниями и поворотами.Элементы акробатики. ОФП. Прыжки через короткую скакалку | Прыжки через короткую скакалку. Элементы акробатики. ОФП. |  |
| 31. |  |  | Упражнения общеразвивающей направленности в движении без предметов. Элементы акробатики. ОФП. Прыжки через короткую скакалку. Развитие гибкости:комплексы общеразвивающих упражнений для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов | Прыжки через короткую скакалку. Элементы акробатики. ОФП. |  |
| 32. |  |  | К.У. Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. Элементы акробатики. Акробатическая комбинация. ОФП. Прыжки через короткую скакалку. **Развитие силы:** приседания на одной ноге пистолетом (с опорой на руку для сохранения равновесия) | Прыжки через короткую скакалку. Акробатическая комбинация. ОФП. |  |
| 33. |  |  | К.У. Прыжки через короткую скакалку. Акробатическая комбинация. ОФП. Развитие координации движений: преодоление усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад) | Акробатическая комбинация. ОФП. |  |
| 34. |  |  | Опорный прыжок ноги врозь. Акробатическая комбинация. ОФП. Развитие координационных способностей: броски теннисного мяча правой и левой рукой в неподвижную мишень | Акробатическая комбинация. ОФП. |  |
| 35. |  |  | К.У. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на развитие гибкости. ОФП | Упражнения на развитие гибкости. ОФП. |  |
| 36. |  |  | Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на развитие гибкости. ОФП. Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте.Упражнения на гимнастической перекладине (м). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке | Упражнения на развитие гибкости. ОФП. |  |
| 37. |  |  | К.У. Тест на гибкость. Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте.Упражнения на гимнастической перекладине (м) | ОРУ. ОФП. |  |
| 38. |  |  | К.У.Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастическом бревне (д): комбинация. Упражнения на гимнастической перекладине (м). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | ОРУ. ОФП. |  |
| 39. |  |  | **Теория:** Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.  Упражнения на гимнастическом бревне (д): комбинация. Упражнения на гимнастической перекладине (м). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | ОРУ. ОФП. |  |
| 40. |  |  | К.У. Упражнения на гимнастическом бревне (д): комбинация. Упражнения на гимнастической перекладине (м).Прыжки через длинную скакалку. Развитие силовой выносливости:комплекс упражнений | ОРУ. ОФП. |  |
| 41. |  |  | Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки через длинную скакалку. Развитие силовой выносливости:комплекс упражнений. Элементы единоборств | ОРУ. ОФП. |  |
| 42. |  |  | К.У. Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой(д). Прыжки «змейкой» через скамейку. Гимнастическая полоса препятствий. Элементы единоборств | ОРУ. ОФП. |  |
| 43. |  |  | Прыжки «змейкой» через скамейку. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовой выносливости:комплекс упражнений. Элементы единоборств | ОРУ. ОФП. |  |
| 44. |  |  | Комплекс стэп - аэробики на гимнастической скамейке. Развитие силы ног, координации, выносливости. | ОРУ. ОФП. |  |
| 45. |  |  | Ритмическая гимнастика. Комплекс упражнений на гибкость и подвижность в суставах. Развитие координационных способностей. | ОРУ. ОФП. |  |
| **Спортивные игры – Футбол – 3 часа** | | | | | |
| 46. |  |  | Инструктаж по т/б. Упражнения в парах, овладение техническими приемами: варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. способы остановки мяча головой и грудью. Игра мини-футбол. | ОРУ. ОФП. |  |
| 47. |  |  | Ходьба и бег с препятствиями. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра мини-футбол. | ОРУ. ОФП. |  |
| 48. |  |  | Различные виды ходьбы и бега до 6 мин. Комбинации из освоенных элементов техники футбола, передвижений и владения мячом. Учебная игра. | ОРУ. ОФП. |  |

**2 полугодие - 54 часа**

**Лыжная подготовка – 20 часов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата урока** |  | **Тема урока** | **Домашнее задание** |  |
| 49. |  |  | **Теория.** Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Развитие выносливости. Прохождение учебной дистанции классическим стилем до 3 км | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 3 км. ОФП |  |
| 50. |  |  | Способы передвижения на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Развитие выносливости. Прохождение учебной дистанции классическим стилем до 3 км | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 3 км. ОФП |  |
| 51. |  |  | К.У. Оценка техники попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности до 4 км | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 4 км. ОФП |  |
| 52. |  |  | Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции с максимальной скоростью (до 500 м). 3 отрезка | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 4 км. ОФП |  |
| 53. |  |  | К.У. Оценка техники одновременного бесшажного хода. Передвижение на лыжах до 4 км с чередованием ходов с использованием изученных техник передвижения | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км. ОФП |  |
| 54. |  |  | Переход с одного способа передвижения на лыжах на другой без шага. Передвижение на лыжах в равномерном темпе до 4 км | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км. ОФП |  |
| 55. |  |  | К.У. Оценка техники одновременного двухшажного хода. Переход с одного способа передвижения на другой без шага. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режиме субмаксимальной интенсивности до 4 км | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км. ОФП |  |
| 56. |  |  | Переход через шаг и через два шага с одного способа передвижения на другой при движении по дистанции до 4 км | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км. ОФП |  |
| 57. |  |  | К.У. Поворот переступанием. Упражнения в поворотах на лыжах. Передвижение на лыжах до 4 км | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км. ОФП |  |
| 58. |  |  | Подъем лесенкой. Скоростной подъем ступающим шагом. К.У. Передвижение на лыжах 1 км на время, используя известные стили передвижения | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км. ОФП |  |
| 59. |  |  | Подъем полуелочкой. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Передвижение на лыжах до 4 км | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км. ОФП |  |
| 60. |  |  | Спуск в основной стойке. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. К.У. Передвижение на лыжах 2 км на время | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км. ОФП |  |
| 61. |  |  | К.У. Спуск в основной и низкой стойках. Совершенствование лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 5 км  Макс. б. – 3 б. | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км. ОФП |  |
| 62. |  |  | К.У. Передвижение на лыжах 3 км на время, используя изученные способы передвижения на лыжахМакс. б. – 3 б. | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км. ОФП |  |
| 63. |  |  | К.У.Торможение плугом. Развитие выносливости. Равномерное прохождение дистанции до 5 кмМакс. б. – 3 б. | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км. ОФП |  |
| 64. |  |  | Коньковый ход. Техника передвижений. Равномерное прохождение дистанции до 5 км | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км. ОФП |  |
| 65. |  |  | Коньковый ход. К.У. Прохождение дистанции 5 км без учета времени. Совершенствование техники лыжных ходов  Макс. б. – 3 б | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км. ОФП |  |
| 66. |  |  | Коньковый ход. Совершенствование техники лыжных ходов. Эстафеты по кругу с этапом 200 м | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км. ОФП |  |
| 67. |  |  | К.У. Оценка техники подъемов. Коньковый ход. Совершенствование техники лыжных ходов. Равномерное прохождение дистанции до 5 кмМакс. б. – 3 б | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км. ОФП |  |
| 68. |  |  | К.У. Оценка техники конькового стиля передвижения. Совершенствование техники лыжных ходов. Равномерное прохождение дистанции до 5 кмМакс. б. – 3 б | ОФП |  |
| **Спортивные игры. Волейбол – 10 часов** | | | | | |
| 69. |  |  | Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Развитие скоростно-силовых качеств. | Элементы волейбола. ОФП |  |
| 70. |  |  | Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: Прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Элементы волейбола. ОФП |  |
| 71. |  |  | К.У. Оценка техники передачи мяча над собой. Комбинации из разученных передвижений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | Элементы волейбола. ОФП |  |
| 72. |  |  | **Теория:** Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при умственной деятельности.  Сочетание технических приемов и тактических действий. Учебная игра с осуществлением судейства. | Элементы волейбола. ОФП |  |
| 73. |  |  | К.У. Оценка техники передачи в тройках после перемещения. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Правила игры | Элементы волейбола. ОФП |  |
| 74. |  |  | **Теория:** Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при физической деятельности.  Индивидуальное и групповое блокирование, страховка. Позиционное нападение со сменой мест. | Элементы волейбола. ОФП |  |
| 75. |  |  | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Пере-дача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Правила игры. Тактика свободного нападения | Элементы волейбола. ОФП |  |
| 76. |  |  | К.У. Оценка техники нижней прямой подачи.  Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Пере-дача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Правила игры. Тактика свободного нападения | Элементы волейбола. ОФП |  |
| 77. |  |  | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Пере-дача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. К.У. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Правила игры. Тактика свободного нападения | Элементы волейбола. ОФП |  |
| 78. |  |  | Турнир по волейболу среди учащихся класса  **Теория:** Сеансы аутотренинга. | ОФП |  |

**Легкая атлетика – 18 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата урока** | | | **Тема урока** | **Домашнее задание** |  |
| 79. |  | |  | Инструктаж по технике безопасности при прыжках в высоту. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Прыжки в высоту. Теория. Оказание первой медицинской помощи при ушибах. | ОРУ. ОФП |  |
| 80. |  | |  | Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Прыжки в высоту. | ОРУ. ОФП |  |
| 81. |  | |  | Подбор разбега, отталкивание в прыжке в высоту. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Игра «Перестрелка». ОФП. | ОРУ. ОФП |  |
| 82. |  | |  | Специальные беговые упражнения. Многоскоки.Прыжки в высоту. Игра «Перестрелка». ОФП | ОРУ. ОФП |  |
| 83. |  | |  | К.У. Соревнования по прыжкам в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Перестрелка» | ОРУ. ОФП |  |
| 84. |  | |  | Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы» | Техника передачи эстафетной палочки. ОРУ. ОФП |  |
| 85. |  | |  | К.У. Эстафетный бег по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Лапта» | ОРУ. ОФП |  |
| 86. |  | |  | Старты из разных положений. Беговые упражнения. Равномерный бег 7мин. Многоскоки. Подвижная игра «Лапта» | Равномерный бег 10 мин. ОРУ. ОФП |  |
| 87. |  | |  | Равномерный бег – 5 мин. ОРУ. СБУ. К.У. Бег 100 м с высокого старта. Игра «Лапта» | Равномерный бег 10 мин. ОРУ. ОФП |  |
| 88. |  | |  | Равномерный бег – 7 мин. ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Игра «Лапта» | Равномерный бег 12 мин. ОРУ. ОФП |  |
| 89. |  | |  | Равномерный бег – 7 мин. ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Игра «Футбол» | Равномерный бег 12 мин. ОРУ. ОФП |  |
| 90. |  | |  | Равномерный бег – 7 мин. ОРУ. СБУ. К.У. Бег 300м (дев.), 500 м (мал.). Игра «Футбол» | Равномерный бег 12 мин. ОРУ. ОФП |  |
| 91. |  | |  | Равномерный бег – 7 мин. ОРУ. СБУ. Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног | Равномерный бег 12 мин. ОРУ. ОФП |  |
| 92. |  | |  | Равномерный бег – 7 мин. ОРУ. СБУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игра «Футбол». | Равномерный бег 12 мин. ОРУ. ОФП |  |
| 93. |  | |  | Равномерный бег – 7 мин. ОРУ. СБУ. К.У. Прыжки в длину с разбега. Правила соревнований по прыжкам.  Метание гранаты разбега | Равномерный бег 15 мин. ОРУ. ОФП |  |
| 94. |  | |  | Равномерный бег – 7 мин. ОРУ. СБУ. К.У. Метание граныты на результат. Игра «Футбол». |  |  |
| 95. |  | |  | Равномерный бег - 5 мин. ОРУ. СБУ. К.У. Бег 1000 м. Игра «футбол» | Равномерный бег 17 мин. ОРУ. ОФП |  |
| 96. |  | |  | Развитие выносливости. Равномерный бег - 10 мин. ОРУ. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, силы мышц рук. Игра «футбол» | Равномерный бег 12 мин. ОРУ. ОФП |  |
| 97. |  | |  | Равномерный бег – 3 мин. ОРУ. Развитие выносливости. К.У. Бег 2000 м на время.  Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, силы мышц рук | Равномерный бег 17 мин. ОРУ. ОФП |  |
| 98. |  |  | | Развитие выносливости. Равномерный бег - 10 мин. ОРУ. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, силы мышц рук. Игра «футбол» | Равномерный бег 20 мин. ОРУ. ОФП |  |
| 99. |  |  | | Равномерный бег – 3 мин. ОРУ. Развитие выносливости. К.У. Бег 3000 м (мал.) без учета времени. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, силы мышц рук | Равномерный бег 20 мин. ОРУ. ОФП |  |
| **Туристская подготовка – 3 часа** | | | | | | |
| 100. |  |  | | Равномерный бег – 7 мин. ОРУ. Ориентирование на местности. Преодоление полосы препятствий | ОРУ. ОФП |  |
| 101. |  |  | | Равномерный бег – 7 мин. ОРУ. Ориентирование на местности. Преодоление полосы препятствий | ОРУ. ОФП |  |
| 102. |  |  | | Равномерный бег – 7 мин. ОРУ. Ориентирование на местности. Ориентирование по местным признакам. Преодоление полосы препятствий. | ОРУ. ОФП |  |