Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №4 города Чаплыгина

Чаплыгинского муниципального района

Липецкой области Российской Федерации

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании методического объединения учителей художественно-эстетического и спортивно-технического цикла  Протокол № 1  от « 26 » августа2016 года  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_ (А.Ю. Гальцова) | Согласовано  « 28» августа 2016 года  Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_ (О.М. Жабина) | Утверждено  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_ (И.В. Дымова)  Приказ №223  от « 29 » августа  2016года |

Рабочая программа

по физической культуре

для 10-11 класса

Учитель Гальцова А. Ю.

2016-2018 учебный год

I . ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта 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.

**Задачи:**

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
  + обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
  + развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
  + приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
  + воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  + содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

**Нормативно - правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:**

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.03.№1089 « Об утверждении ФК ГОС начального общего, основного общего и среднего (полного) образования» (с изменениями)

2.Авторская программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011); «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов»

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011); «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов», в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №4 на 2016-2017 учебный год, утвержденного приказом по школе №223 от 29 августа 2016года, и календарным учебным графиком.

Программа рассчитана на10 класс - 105 часов, 11 класс – 102часа (3 часа в неделю)

Для закрепления теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Выбор этой программы обусловлен следующим:

а) программа составлена с учетом возрастных и физиологических особенностей учащихся и содержит основные компоненты государственного стандарта образования;

б) основными методологическим принципами концепции программы являются принципы личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации

учебно – воспитательного процесса;

в) программа объединяет в себе три раздела основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического воспитания;

г) программа предполагает обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям и позволяет приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;

д) программа формирует у учащихся потребности и мотивы к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, необходимость приобретения опыта общения;

е) программа формирует адекватную оценку собственных физических возможностей, воспитывает инициативность и содействует развитию психических процессов.

Лыжная подготовка, 3-я четверть температурный режим до – 14градусов ниже нуля, в безветренную погоду.

Возможна корректировка фактического планирования уроков в связи с погодными условиями.

Основные формы организации образовательного процесса по физической культуре в10-11 классах:

- традиционный урок;

**В процессе реализации рабочей программы применяются следующие технологии обучения:**

1.ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ;

2.ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ.

**Виды и формы контроля:**

-текущий контроль(устные ответы, доклады, практическая работа, зачетные уроки);

II.**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Количество часов по учебному плану | | 10класс. | 11класс. |
| В том числе | на I полугодие | 49 | 48 |
| на II полугодие | 56 | 54 |
| Всего за учебный год | | 105 | 102 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Кол-во  часов |
| 1 | Лёгкая атлетика | 18 |
| 2 | Спортивные игры | 10 |
| 3 | Гимнастика | 20 |
| 4 | Лыжная подготовка | 21 |
| 5 | Спортивные игры | 21 |
| 6 | Лёгкая атлетика | 10 |
| 7 | Плавание(сухое) | 5 |
|  | Итого | 105 |

10 класс

11 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Кол-во  часов |
| 1 | Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка. | 23 |
| 2 | Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол). | 29 |
| 3 | Гимнастика, ритмическая гимнастика | 15 |
| 4 | Лыжная подготовка | 20 |
| 5 | Атлетическая гимнастика | 3 |
| 6 | ОФП | 3 |
| 7 | Плавание(сухое) | 3 |
| 8 | Туризм | 6 |
|  | Итого | 102 |

**III.СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансыаутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

"Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

**Содержание рабочей программы по предмету физическая культура 10 класс.**

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика.

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);

Висы и упоры.

ТБ на уроках гимнастики

М.-перекладина.

Д. разновыслтные брусья

Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических.

Соскок прогнунувшись. Стойка на голове и руках. Брусья подъем махом вперед. Лазание по канату. Опорный прыжок: через гимнастического козла ноги врозь (Д) прыжок с поворотом на 90гр. (Ю) Техника длинного кувырка с разбега (Ю); равновесия (Д) Перевороты в сторону. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика.

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий.

Легкая атлетика

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Основы техники бега,прыжков,метании. Стартовый разгон и бег по дистанции.

Беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега;

Бег 100м

Прыжок в длину. Прыжок в длину «согнув ноги.

Метания. Виды метаний. Метание гранаты.

Кроссовая подготовка Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом».

Техника бега на длинные дистанции.

Прыжок в длину с разбега.

Плавание Техника безопасности во время занятий плаванием. Имитационные упражнения для освоения техники плавания.

Плавание.Основные способы плавания: кроль на груди. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Плавание. Основные способы плавания: кроль на спине. упражнения на всплывание, на скольжение Основные способы плавания: брасс. Дыхательные упражнения во время выполнения плавательных упражнений.

Основные способы плавания: на боку с грузом в руке. Кроль на груди и спине, брасс.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх

Тактика игры в нападении

Тактика игры в защите

Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек в баскетболе.

Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении.

Техника передачи мяча от груди на месте и с шага.

Техника передачи мяча от груди на месте, с шага, с отскоком и без.

Техника выполнения длинных передач.

Учебная игра по правилам. Судейство.

Волейбол.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх

Техника безопасности на уроках спортивных игр

Передача мяча со сменой мест. Прямая подача мяча. Нижний и верхний прием мяча после подачи. Техника передачи мяча сверху у сетки. Техника передачи мяча сверху в прыжке. Техника приема мяча, отраженного сеткой. Учебная игра по правилам. Судейство.

Футбол

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх

Ведение мяча внутренней стороной стопы.

Передача и остановка мяча корпусом, головой.

Бросок по воротам .

Учебная игра по правилам. Судейство.

Лыжная подготовка.

Попеременный 2-шажный ход

Одновременный бесшажный и одношахный ход (стартовый вариант)

Переход с одновременных ходов на попеременный.

Подъем в гору скользящим шагом

Преодоление препятствий. Основные элементы тактики в лыжных ходах.

Техника выполнения конькового хода.

Горнолыжная техника

Техника преодоления уклона.

Техника выполнения поворотов на месте и в движении.

«Лапта»

Технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

"Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Содержание рабочей программы по предмету физическая культура 11 класс.**

**Физическая культура и основы здорового образа жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика.

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);

Висы и упоры.

ТБ на уроках гимнастики

М.-перекладина.

Д. разновыслтные брусья

Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических.

Соскок прогнунувшись. Стойка на голове и руках. Брусья подъем махом вперед. Лазание по канату. Опорный прыжок: через гимнастического козла ноги врозь (Д) прыжок с поворотом на 90гр. (Ю) Техника длинного кувырка с разбега (Ю); равновесия (Д) Перевороты в сторону. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика.

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий.

**Ритмическая гимнастика**: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс ритмической гимнастики.

**Атлетическая гимнастика.**

Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Легкая атлетика

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Основы техники бега,прыжков,метании. Стартовый разгон и бег по дистанции.

Беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега;

Бег 100м

Прыжок в длину. Прыжок в длину «согнув ноги.

Метания. Виды метаний. Метание гранаты.

Кроссовая подготовка Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом».

Техника бега на длинные дистанции.

Прыжок в длину с разбега.

Плавание Техника безопасности во время занятий плаванием. Имитационные упражнения для освоения техники плавания.

Плавание.Основные способы плавания: кроль на груди. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Плавание. Основные способы плавания: кроль на спине. упражнения на всплывание, на скольжение Основные способы плавания: брасс. Дыхательные упражнения во время выполнения плавательных упражнений.

Основные способы плавания: на боку с грузом в руке. Кроль на груди и спине, брасс.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх

Тактика игры в нападении

Тактика игры в защите

Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек в баскетболе.

Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении.

Техника передачи мяча от груди на месте и с шага.

Техника передачи мяча от груди на месте, с шага, с отскоком и без.

Техника выполнения длинных передач.

Учебная игра по правилам. Судейство.

Волейбол.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх

Техника безопасности на уроках спортивных игр

Передача мяча со сменой мест. Прямая подача мяча. Нижний и верхний прием мяча после подачи. Техника передачи мяча сверху у сетки. Техника передачи мяча сверху в прыжке. Техника приема мяча, отраженного сеткой. Учебная игра по правилам. Судейство.

Футбол

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх

Ведение мяча внутренней стороной стопы.

Передача и остановка мяча корпусом, головой.

Бросок по воротам .

Учебная игра по правилам. Судейство.

Лыжная подготовка.

Попеременный 2-шажный ход

Одновременный бесшажный и одношахный ход (стартовый вариант)

Переход с одновременных ходов на попеременный.

Подъем в гору скользящим шагом

Преодоление препятствий. Основные элементы тактики в лыжных ходах.

Техника выполнения конькового хода.

Горнолыжная техника

Техника преодоления уклона.

Техника выполнения поворотов на месте и в движении.

"Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**ОФП**

Развитие специальной выносливости. Прыжки на скакалке на выносливость. Развитие силовых способностей.

Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку на скорость.

**Туризм**

Туристическое снаряжение. Туристический и спортивный компас. Физическая подготовка туриста. Туристическая полоса препятствий.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

"Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

**Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

**IV. Требования к уровню подготовки выпускников**

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

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

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

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

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

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

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

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

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Демонстрировать:

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

Двигательные умения, навыки и способности:

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

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

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

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

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

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

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

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

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

Контрольные тесты – упражнения

10-11 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Тесты:  1.Бег 30 м (сек) | 5,4 | 5,3 | 4,8 | 5,9 | 5,8 | 5,1 |
| 2.Прыжок в длину с места (см) | 169 | 191 | 226 | 128 | 148 | 181 |
| 3.Метание набивного мяча (см) | 480 | 600 | 795 | 405 | 470 | 580 |
| 4.Бег 2000 м (дев), 3000 м(юн) | 17,00 | 16,00 | 15,00 | 12,40 | 11,00 | 10,10 |
| 5.Сила кисти (кг) | 35,0 | 43,0 | 55,0 | 23,0 | 27,0 | 36,0 |
| 6.Челночный бег 4x9 м (сек) | 10,3 | 10,0 | 9,6 | 11,0 | 10,8 | 10,4 |
| 7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 35 | 45 | 50 | 20 | 25 | 35 |
| 8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз) | 12 | 16 | 22 | 4 | 9 | 15 |
| 9.Наклон вперед из положения, сидя(+см) | 6,0 | 9,0 | 11,0 | 11,0 | 15,0 | 18,0 |
| 10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | 120 | 125 | 130 | 70 | 110 | 135 |
| Нормы:  1.Бег 100 м (сек) | 15,5 | 15,0 | 14,5 | 18,0 | 17,5 | 17,0 |
| 2.Бег 2000 м (дев), 3000 м(юн) | 17,00 | 16,00 | 15,00 | 13,00 | 12,00 | 10,30 |
| 3.Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 390 | 420 | 290 | 320 | 360 |
| 4.Прыжок в высоту (см) | 105 | 115 | 125 | 100 | 105 | 115 |
| 5.Метание гранаты 500 г(дев),  700 г (юн) | 22 | 26 | 32 | 11 | 13 | 18 |
| 6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 9 | 11 | - | - | - |
| 7.Бег на лыжах 3 км (дев),  5 км (юн) | 31,00 | 29,00 | 27,00 | 21,00 | 21,00 | 19,00 |
| 8.Подъем переворотом (раз) | 1 | 2 | 3 |  |  |  |

**V. Литература и средства обучения.**

Материально-техническое оснащение учебного процесса

по предмету «физическая культура

Учебно-материальное обеспечение

«Упражнения гимнастики и акробатики»:

Козел гимнастический, конь гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладины пристеночная и универсальная. Стенка гимнастическая 2,8 х 0,8 м. Канат для лазания 5 м (белый). Набивные мячи 1 кг и 2 кг. Палки гимнастические. Скакалки. Обручи. Скамейка гимнастическая жесткая.

 «Упражнения легкой атлетики»:  Граната 500-700гр. . Секундомер .Эстафетные палочки. Фишки и конуса разметочные. Теннисные мячи. Аптечка для оказания первой помощи.

«Спортивные игры»:

Волейбольные стойки универсальные. Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная и футбольная. Щит баскетбольный с кольцом и сеткой. Форма волейбольная и футбольная, манишки. Ворота для мини-футбола. Сетки для ворот мини-футбола. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные. Табло перекидное.

 «Атлетическая гимнастика, индивидуальные комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания»:

Скакалки взрослые. Музыкальный центр. Диски для штанги и гантелей. Скамьи атлетические. Стенка гимнастическая 2,4 х 0,8 м. Стойка для штанги. Тренажер-доска наклонная универсальная. Тренажер-перекладина навесная универсальная. Тренажер брусья, силовые тренажеры. Штанги тренировочные 101,5 кг. 45 кг. Гантели литые 2 кг., 3 кг., 4 кг. Гантели разборные 20 кг.

«Лыжная подготовка»:

Лыжи, палки, ботинки разной ростовки и размера.

**Учебно-методический комплект.**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2011 год.

Учебники:

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях.

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, базовый уровень, Москва «Просвещение» 2014.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел, название (тема) урока** | Элементы содержания | **Требования к уровню**  **подготовки учащихся** | **Дата** | | **Примечание** | |
|  |  |  |  | **по плану** | **по факту** | |  |
| **I полугодие – 48 часов** | | | | | | | |
|  | **Лёгкая атлетика18** |  |  |  |  | |  |
| 1 | Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Основы техники бега,прыжков,метании. | Подготовка к соревновательной деятельности в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега | Знать требования инструкций и правила безопасности | 05.09 |  | |  |
| 2  3 | Стартовый разгон и бег по дистанции. | Подготовка к соревновательной деятельности в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега | Уметь демонстрировать высокий старт с опорой и стартовый разгон | 05.09  07.09 |  | |  |
| 4 | Финиширование в спринтерском беге | Подготовка к соревновательной деятельности в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега | Уметь демонстрировать низкий старт и финиширование | 12.09 |  | |  |
| 5 | Бег 100м. Учёт | Подготовка к соревновательной деятельности в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега | Уметь демонстрировать бег 100м с max скоростью с низкого старта | 12.09 |  | |  |
| 6  7 | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы  аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Полосы препятствий. Страховка. | Подготовка к соревновательной деятельности в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега | Уметь демонстрировать бег 60м с max скоростью с низкого старта | 14.09  19.09 |  | |  |
| 8-9 | Прыжок в высоту с разбега. Учёт | Подготовка к соревновательной деятельности в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега | Уметь демонстрировать прыжок в высоту с разбега | 19.09  21.09 |  | |  |
| 10 | Подбор разбега. Отталкивание в прыжках. Приземление. | Подготовка к соревновательной деятельности в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега | Уметь демонстрировать равномерный бег | 26.09 |  | |  |
| 11 | Прыжок в длину «согнув ноги. "Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | Подготовка к соревновательной деятельности в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега | Уметь пробегать дистанцию  1000м (Д), 1500м (Ю) | 26.09 |  | |  |
| 12  13 | Метания. Виды метаний. | Подготовка к соревновательной деятельности в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега | Уметь демонстрировать технику метания гранаты с места | 28.09  29.09 |  | |  |
| 14 | Бег на средние дистанции. 1000м. | Подготовка к соревновательной деятельности в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега | Уметь демонстрировать разбег | 03.10 |  | |  |
| 15  16 | Метание гранаты. Учёт | Подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации. | Уметь демонстрировать технику метания гранаты с места  Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; | 03.10  05.10 |  | |  |
| 17 | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.  Учёт. | Подготовка к соревновательной деятельности в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега | Уметь демонстрировать технику кроссового бега с элементами ориентирования. | 10.10 |  | |  |
| 18 | Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;. | Подготовка к соревновательной деятельности в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега | 10.10 |  | |  |
|  | **Спортивные игры**  **волейбол-4ч**  **баскетбол-4ч**  **лапта-2ч** |  |  |  |  | |  |
| 19  20 | Волейбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Игра | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх | Знать требования инструкций и правила техники безопасности | 12.10 |  | |  |
| 21  22 | Передача мяча со сменой мест. | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх | Уметь демонстрировать технику передвижений, остановок и поворотов | 17.10  17.10 |  | |  |
| 23  24 | Баскетбол. Прямая подача мяча | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх | Уметь демонстрировать ведение баскетбольного мяча | 19.10  24.10 |  | |  |
| 25 | Тактика игры в защите | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх | Уметь демонстрировать ведение мяча с ппассивным сопротивлением защитника | 24.10 |  | |  |
| 26 | Тактика игры в нападении | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх | Уметь демонстрировать ведение мяча с ппассивным сопротивлением защитника | 26.10 |  | |  |
| 27  28 | Учебная игра « Русская лапта» | Технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. | Уметь демонстрировать ведение мяча ведущей и не ведущей рукой | 31.10  31.10 |  | |  |
|  | **Гимнастика** |  |  |  |  | |  |
| 29  31 | Висы и упоры.  ТБ на уроках гимнастики  М.-перекладина.  Д. брусья Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях | Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах) | Знать требования инструкций и правила самостоятельных тренировок | 02.11  14.11 |  | |  |
| 32  34 | Соскок прогну-сь. Комбинации из ранее изучен-х элементов. | Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах) | Уметь демонстрировать строевые приёмы | 14.11  16.11 |  | |  |
| 35 | Комбинация из изученных элементов. Учёт | Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах) | Уметь демонстрировать строевые приёмы | 21.11 |  | |  |
| 36 | Кувырки вперед и  назад. Комбинации из эл-тов | Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах) | Знать последовательность выполнения ОРУ | 21.11 |  | |  |
| 37  38 | Стойка на голове и руках. Учёт | Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах) | Уметь демонстрировать висы и упоры | 23.11  28.11 |  | |  |
| 39 | Комбинации из эл-тов акробатики | Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах) | Уметь демонстрировать висы и упоры; подтягивание на высокой и низкой перекладине | 28.11 |  | |  |
| 40  42 | Брусья подъем махом вперед. | Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах) | Уметь выполнять опорный прыжок | 30.11  05.12 |  | |  |
| 43 | Комбинация из элементов на брусьях. Учёт | Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах) | Корректировка техники выполнения опорного прыжка | 05.12 |  | |  |
| 44  45 | Лазание по канату. Прыжки ч-з скакалку | Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах) | Уметь демонстрировать опорный прыжок | 07.12  12.12 |  | |  |
| 46  47 | Фазы опорного прыжка | Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах) | Уметь демонстрировать опорный прыжок | 12.12  14.12 |  | |  |
| 48 | Итоговый | Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах) | Корректировка техники длинного кувырка с разбега (Ю); равновесия (Д) | 19.12 |  | |  |
|  | | | | | | | |
|  | **Лыжная подготовка** |  |  |  |  | |  |
| 49 | Способы передвижения на лыжах | Подготовка к соревновательной деятельности; передвижениях на лыжах. | Знать правила безопасности на уроках лыжной подготовки | 19.12 |  | |  |
| 50 | Попеременный  2-шажный ход | Подготовка к соревновательной деятельности; передвижениях на лыжах. | Уметь демонстрировать попеременный двухшажный ход | 21.12 |  | |  |
| 51 | Одновременный бесшаж и однош-ный ход (ст-вый вар-т) | Подготовка к соревновательной деятельности; передвижениях на лыжах. | Уметь демонстрировать попеременный двухшажный ход | 26.12 |  | |  |
| 52  53 | Переход с одновременных ходов на попеременный. | Подготовка к соревновательной деятельности; передвижениях на лыжах. | Уметь проходить дистанцию 3км изученным ходом | 26.12  28.12 |  | |  |
| 54  55 | Подъем в гору скользящим шагом | Подготовка к соревновательной деятельности; передвижениях на лыжах. | Корректировка движения руками при отталкивании | 11.01  16.01 |  | |  |
| 56  57 | Преодоление препятствий. Основные элементы тактики в лыжных ходах. | Подготовка к соревновательной деятельности; передвижениях на лыжах. | Уметь демонстрировать одновременный бесшажный ход | 16.01  18.01 |  | |  |
| 58-60 | Горнолыжная техника | Подготовка к соревновательной деятельности; передвижениях на лыжах. | Уметь демонстрировать стартовый вариант одновременного одношажного хода | 23.01  23.01  25.01 |  | |  |
| 61 | Способы передвижения на лыжах. Учёт | Подготовка к соревновательной деятельности; передвижениях на лыжах. | Корректировка перехода с хода на ход | 30.01 |  | |  |
| 62 | Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы. | Подготовка к соревновательной деятельности; передвижениях на лыжах. | Уметь демонстрировать переход с хода на ход | 30.01 |  | |  |
| 63 | Техника выполнения конькового хода. | Подготовка к соревновательной деятельности; передвижениях на лыжах. | Уметь демонстрировать координацию движений рук и ног при выполнении конькового хода | 01.02 |  | |  |
| 64 | Техника выполнения конькового хода. Работа ног. | Подготовка к соревновательной деятельности; передвижениях на лыжах. | Уметь демонстрировать технику конькового хода | 06.02 |  | |  |
| 65 | Техника выполнения конькового хода. Координация движений. | Подготовка к соревновательной деятельности; передвижениях на лыжах. | Уметь демонстрировать технику конькового хода | 13.02 |  | |  |
| 66 | Техника выполнения конькового хода. Учёт | Подготовка к соревновательной деятельности; передвижениях на лыжах. | Уметь проходить дистанцию  2 км на результат | 13.02 |  | |  |
| 67 | Техника преодоления уклона. | Подготовка к соревновательной деятельности; передвижениях на лыжах. | Уметь преодолевать уклон | 15.02 |  | |  |
| 68 | Техника выполнения поворотов на месте и в движении. | Подготовка к соревновательной деятельности; передвижениях на лыжах. | Уметь демонстрировать повороты на месте и в движении | 20.02 |  | |  |
| 69 | Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъёмов, торможения. Учёт "Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | Подготовка к соревновательной деятельности; передвижениях на лыжах. | Уметь демонстрировать лыжные ходы, повороты и торможения | 20.02 |  | |  |
|  | **Спортивные игры** |  | **волейбол-9ч**  **баскетбол-6ч**  **минифутбол-4ч**  **лапта-2ч** |  |  | |  |
| 70 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника передвижений в волейболе. | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх . | Знать правила техники безопасности на уроках спортивных игр;  уметь демонстрировать стойку игрока и перемещение в ней | 22.02 |  | |  |
| 71 | Техника передачи мяча сверху у сетки. | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх . | Уметь демонстрировать передачу мяча сверху | 27.02 |  | |  |
| 72 | Техника передачи мяча сверху у сетки. | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх . | Уметь демонстрировать передачу мяча сверху | 27.02 |  | |  |
| 73 | Техника передачи мяча сверху в прыжке. | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх . | Уметь демонстрировать передачу мяча сверху двумя руками в прыжке | 01.03 |  | |  |
| 74 | Техника передачи мяча сверху в прыжке. | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх . | Уметь демонстрировать передачу мяча сверху двумя руками в прыжке | 06.03 |  | |  |
| 75 | Техника приема мяча, отраженного сеткой. | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх . | Уметь демонстрировать прием мяча, отраженного сеткой | 06.03 |  | |  |
| 76 | Техника приема мяча, отраженного сеткой. | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх . | Уметь демонстрировать прием мяча, отраженного сеткой | 13.03 |  | |  |
| 77 | Техника верхней прямой подачи. | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх . | Уметь демонстрировать верхнюю прямую подачу | 13.03 |  | |  |
| 78 | Техника нижней прямой подачи. | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх . | Уметь демонстрировать нижнюю прямую подачу | 15.03 |  | |  |
| 79 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила судейства. | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх . | Знать правила техники безопасности; правила судейства и жесты судьи. | 20.03 |  | |  |
| 80 | Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек в баскетболе. | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх . | Уметь демонстрировать передвижения, повороты и остановки | 20.03 |  | |  |
| 81 | Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении. | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх . | Уметь демонстрировать ведение мяча с изменением скорости и направления | 22.03 |  | |  |
| 82 | Техника передачи мяча от груди на месте и с шага. | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх . | Уметь демонстрировать передачи мяча от груди на месте и с шага. | 03.04 |  | |  |
| 83 | Техника передачи мяча от груди на месте, с шага, с отскоком и без. | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх . | Уметь демонстрировать передачи мяча от груди на месте и с шага, с отскоком и без. | 03.04 |  | |  |
| 84 | Техника выполнения длинных передач. | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх . | Уметь демонстрировать длинные передачи | 05.04 |  | |  |
| 85  86 | Учебная игра «Лапта» | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх . | Знать правила техники безопасности и правила игры | 10.04.  10.04 |  | |  |
| 87 | Правила ТБ при игре в футбол | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх . | Знать правила техники безопасности | 12.04 |  | |  |
| 88 | Ведение мяча внутренней стороной стопы | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх . | Уметь выполнять ведение мяча внутренней стороной стопы | 17.04 |  | |  |
| 89 | Передача и остановка мяча | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх . | Уметь выполнять передачу и остановку мяча | 17.04 |  | |  |
| 90 | Учебная игра «Футбол»  Правила судейства. | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх . | Правила игры | 19.04 |  | |  |
|  | **Лёгкая атлетика**  **Плавание(сухое)** |  |  |  |  | |  |
| 91 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | Подготовка к соревновательной деятельности; в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. | Знать правила поведения на спортивных площадках | 24.04 |  | |  |
| 92 | Техника спринтерского бега. Техника низкого старта. Бег 30м "Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | Подготовка к соревновательной деятельности; в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. | Уметь демонстрировать низкий старт; бег 30м с max скоростью. | 24.04 |  | |  |
| 93 | Метание гранаты  с места. Учёт беага на 60м | Подготовка к соревновательной деятельности; в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. | Уметь демонстрировать низкий старт; бег 60м с max скоростью. | 26.04 |  | |  |
| 94 | Техника безопасности во время занятий плаванием. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. | Подготовка к соревновательной деятельности; в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. | Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения. Соблюдать правила техники безопасности; сформировать теоретические и практические основы освоения учебного вопроса | 03.05 |  | |  |
| 95 | Плавание.Основные способы плавания: кроль на груди. Имитационные упражнения для освоения техники плавания. | Подготовка к соревновательной деятельности по плаванию. | Освоить технические элементы плавания | 08.05 |  | |  |
| 96 | Плавание. Основные способы плавания: кроль на спине. упражнения на всплывание, на скольжение. | Подготовка к соревновательной деятельности по плаванию. | Обучать основному способу плавания «Кроль» | 08.05 |  | |  |
| 97 | Основные способы плавания: брасс. Дыхательные упражнения во время выполнения плавательных упражнений. | Подготовка к соревновательной деятельности по плаванию. | Развивать координационные возможности, умение владеть своим телом . | 10.05 |  | |  |
| 98 | Основные способы плавания: на боку с грузом в руке. Кроль на груди и спине, брасс. | Подготовка к соревновательной деятельности по плаванию. | Обучать плаванию определенным способом. | 15.05 |  | |  |
| 99  100 | Техника прыжка в длину с места  Эстафетный бег. | Подготовка к соревновательной деятельности; в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. | Уметь демонстрировать технику передачи эстафетной палочки | 15.05  17.05 |  | |  |
| 101  102 | Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом». Эстафетный бег. | Подготовка к соревновательной деятельности; в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. | Уметь демонстрировать технику передачи эстафетной палочки | 22.05  22.05 |  | |  |
| 103 | Прыжок в длину с разбега. Учёт | Подготовка к соревновательной деятельности; в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. | Уметь демонстрировать технику передачи эстафетной палочки | 24.05 |  | |  |
| 104 | Техника бега на длинные дистанции. 6 мин. бег. | Подготовка к соревновательной деятельности; в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. | Уметь демонстрировать технику передачи эстафетной палочки | 29.05 |  | |  |
| 105 | Техника бега на длинные дистанции.  2000м учет. | Подготовка к соревновательной деятельности; в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. | Уметь демонстрировать технику передачи эстафетной палочки | 29.05 |  | |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**11класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел, название (тема) урока** | Элементы содержания | **Требования к уровню**  **подготовки учащихся** | **Дата** | | **Примечание** | |
|  |  |  |  | **по плану** | **по факту** | |  |
| **I полугодие – 48 часов** | | | | | | | |
| 1 | 1.**Основы знаний.** ***Легкая атлетика - 8 уроко.в*** ***Кроссовая подготовка – 5урока***  Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры  1.Спортивная ходьба. | Инструктаж по технике безопасности. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. | Знать требования инструкций и правила безопасности | 04.09 |  | |  |
| 2 | 2.Спортивная ходьба. Спринтерский бег. Низкий старт. | Комплекс ОРУ. Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег на дистанции100м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных и силовых качеств. | Уметь показать  стартовый разгон | 04.09 |  | |  |
| 3 | 3.Бег на короткие дистанции.  Бег 100м. Развитие скорости | Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. | «5»-16.5; 16.0 сек.  «4»-17.0; 16.5 сек.  «3»-17.5; 17.0 сек. | 07.09 |  | |  |
| 4 | 4.Прыжки в длину Эстафетный бег. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. | Уметь показать технику прыжков в длину. | 11.09 |  | |  |
| 5 | 5.Биохимические основы прыжков. Развитие скоростно -силовых качеств  Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы  аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Спортивные игры. | Уметь прыгать в длину с места на лучший результат | 11.09 |  | |  |
| 6 | 6.Прыжки в длину. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. | Прыжок в длину с разбега на результат.  Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. "Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | «5»-380, 390 см.  «4»-360, 370 см  «3»-340, 350 см. | 14.09 |  | |  |
| 7 | 7.Метание, прыжки. Техника метания гранаты | Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | Уметь показать технику. | 18.09 |  | |  |
| 8 | 8.Метание мяча на дальность | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | Уметь метать гранату. | 18.09 |  | |  |
| 9 | Преодоление горизонтальных препятствий. | Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике. Рекорды. Правила соревнований по кроссу. Биохимические основы кроссовой подготовки. | Уметь преодолевать препятствия | 21.09 |  | |  |
| 10 | 2.Бег на длинные дистанции. Развитие силовой выносливости. | Бег 1000м. Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу. | Уметь пробежать 1000м | 25.09 |  | |  |
| 11 | 3.Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег.  Бег 2000м на результат и выносливость | Бег 2000м. Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы  аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Опрос по теории. | «5»-10.10, 10.00  «4»-11.00, 11.30  «3»-12.00, 12.30 мин. | 25.09 |  | |  |
| 12 | 4.Бег на средние дистанции. Бег 500м на результат. | Бег 500 м. на результат. Развитие скоростно-силовой выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Специальные силовые упражнения с гантелями. Силовые упражнения. Прыжки через скакалку. | Уметь бежать 500м | 28.09 |  | |  |
| 13 | 5.ОФП. Силовые упражнения. Развитие силы | Отжимание на результат. Развитие силовых способностей. Специальные силовые упражнения с гантелями. Спортивные и подвижные игры. Прыжки через скакалку. | Уметь отжиматься | 02.10 |  | |  |
|  | ***Баскетбол (стрит-бол) – 5 уроков*** |  |  |  |  | |  |
| 14 | 1.Баскетбол, стрит-бол. Правила игры. Судейство.Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. | 1.Баскетбол, стрит-бол. Правила игры. Судейство. | Уметь применять в игре тактические действия. | 02.10 |  | |  |
| 15 | 2.Баскетбол, стрит-бол. Правила игры. Судейство. | 1.Баскетбол, стрит-бол. Правила игры. Судейство. | Уметь применять в игре технические упражнения | 05.10 |  | |  |
| 16 | 3.Баскетбол, стрит-бол. Правила игры. Судейство. | 1.Баскетбол, стрит-бол. Правила игры. Судейство. | Уметь показать совершенствование тактических действий | 09.10 |  | |  |
| 17 | 4.Позиционное нападение со сменой мест. Сочетание приемов в баскетболе | Стойка, передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Чемпионаты по баскетболу. Учебная игра. | Уметь показать совершенствование сочетаний приемов в баскетболе | 09.10 |  | |  |
| 18 | 5.Тактические действия в игре. Учебная игра с заданием, передача мяча различными способами | Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Баскетбольная лига. Учебная игра. | Уметь совершенствовать в игре тактические действия. | 12.10 |  | |  |
| 19 | ***Футбол, мини-футбол.5 уроков*** 1Правила игры. | ОРУ в движении с футбольным мячом. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Передвижение игрока крестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу. Правила и тактика игры.  Учебно-тренировочная игра. | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | 16.10 |  | |  |
| 20 | 2.Специальные упражнения футболиста. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения футболиста. Варианты ведения мяча. Учебная игра с заданием. | Уметь выполнять варианты ведения | 16.10 |  | |  |
| 21 | 3.Комбинация в футболе. Технические упражнения. Игровые задания | Комбинация в футболе на оценку. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Учебная игра. | Уметь выполнять технические упражнения | 19.10 |  | |  |
| 22 | 4.Тактические действия в игре. Игровые задания | Ведения мяча ногой на оценку. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов - обводка четырех стоек, удар в ворота. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | Уметь выполнять тактические действия | 23.10 |  | |  |
| 23 | 5.Технические приемы. Специальные упражнения футболиста | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов - обводка четырех стоек, удар в ворота. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра с заданием | Уметь показать совершенствование технических действий. | 23.10 |  | |  |
| 24 | ***Туризм-3 урока.***  1 Ориентирование на местности. | История развития туризма. Правила ТБ. Туристические возможности. Ориентирование на местности. | Уметь показать совершенствование технических действий. | 26.10 |  | |  |
| 25 | 2.Ориентирование на местности. | Преодоление полосы препятствий с включением лазанья, спусков и подъемов. Туристические возможности. Ориентирование на местности. Спортивная карта, рельеф, горизонтали. Виды карт, масштаб, условные знаки. | Уметь показать совершенствование технических действий. | 30.10 |  | |  |
| 26 | 3.Туристическая полоса препятствий. | Туристическое снаряжение. Туристический и спортивный компас. Физическая подготовка туриста. Туристическая полоса препятствий. | Уметь показать совершенствование технических действий. | 30.10 |  | |  |
| 27  28  29 | ***Атлетическая гимнастика 3 урока*** | Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. | Уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной), комплексы упражнений атлетической гимнастики. | 02.11  13.11  13.11 |  | |  |
| 30  31 | ***Волейбол-8 уроков.***  1. 2.. Приемы, передвижения, верхняя передача. Техника стоек и передвижений игрока | Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | Уметь применять в игре технические упражнения | 16.11  20.11 |  | |  |
| 32 | 3.Верхняя передача двумя руками в парах, в тройках. Верхняя прямая передача | Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь применять в игре тактические действия. | 20.11 |  | |  |
| 33  34 | 4.5.Прием мяча с низу двумя руками. Нижняя прямая подача | Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с заданием. | Уметь применять в игре технические действия. | 23.11  27.11 |  | |  |
| 35 | 6.Нижняя прямая подача и прием мяча. Технические приемы в волейболе | Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с заданием. Спортсмены – волейболисты. | Уметь применять в игре тактические и технические приемы | 27.11 |  | |  |
| 36 | 7.Верхняя прямая подача. | Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. | Уметь применять в игре тактические и технические действия. | 30.11 |  | |  |
| 37 | 8.Тактические действия в игре | Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. | Уметь показать совершенствование в игре тактических и технических действий. | 04.12 |  | |  |
| 38 | ***Баскетбол 11 уроков***  1.Правила игры. Судейство. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. | 1.Баскетбол, стрит-бол. Правила игры. Судейство. | Уметь применять в игре тактические действия. | 04.12 |  | |  |
| 39 | 2.Баскетбол, стрит-бол. Правила игры. Судейство.Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. | 1.Баскетбол, стрит-бол. Правила игры. Судейство. | Уметь применять в игре тактические действия. | 07.12 |  | |  |
| 40 | 3.Баскетбол, стрит-бол. Правила игры. Судейство.Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. | 1.Баскетбол, стрит-бол. Правила игры. Судейство. | Уметь применять в игре тактические действия. | 11.12 |  | |  |
| 41 | 4.Баскетбол, стрит-бол. Правила игры. Судейство. | 1.Баскетбол, стрит-бол. Правила игры. Судейство. | Уметь применять в игре технические упражнения | 11.12 |  | |  |
| 42 | 5.Баскетбол, стрит-бол. Правила игры. Судейство. | 1.Баскетбол, стрит-бол. Правила игры. Судейство. | Уметь применять в игре технические упражнения | 14.12 |  | |  |
| 43 | 6.Баскетбол, стрит-бол. Правила игры. Судейство. | 1.Баскетбол, стрит-бол. Правила игры. Судейство. | Уметь показать совершенствование тактических действий | 18.12 |  | |  |
| 44 | 7.Баскетбол, стрит-бол. Правила игры. Судейство. | 1.Баскетбол, стрит-бол. Правила игры. Судейство. | Уметь показать совершенствование тактических действий | 18.12 |  | |  |
| 45 | 8.Позиционное нападение со сменой мест. Сочетание приемов в баскетболе | Стойка, передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Чемпионаты по баскетболу. Учебная игра. | Уметь показать совершенствование сочетаний приемов в баскетболе | 21.12 |  | |  |
| 46 | 9.Позиционное нападение со сменой мест. Сочетание приемов в баскетболе | Стойка, передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Чемпионаты по баскетболу. Учебная игра. | Уметь показать совершенствование сочетаний приемов в баскетболе | 25.12 |  | |  |
| 47 | 10.Тактические действия в игре. Учебная игра с заданием, передача мяча различными способами | Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Баскетбольная лига. Учебная игра. | Уметь совершенствовать в игре тактические действия. | 25.12 |  | |  |
| 48 | 11.Тактические действия в игре. Учебная игра с заданием, передача мяча различными способами | Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Баскетбольная лига. Учебная игра. | Уметь совершенствовать в игре тактические действия. | 28.12 |  | |  |
| **2 полугодие -54 часов** | | | | | | | |
|  | ***Лыжная подготовка – 20 урока, туризм – 3 урока.***  ***Гимнастика, акробатика – 10 уроков* .**  ***Ритмическая гимнастика-5 уроков Плавание-3 часа. Легкая атлетика -10часов ОФП-3 часа.*** |  |  |  |  | |  |
| 49 | 1.Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по лыжной подготовке. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации | Уметь применят ТБ на уроках | 11.01 |  | |  |
| 50 | 2.Разновидности лыжных ходов | . Специальные упражнения лыжника. Разновидности лыжных ходов. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. | Знать виды лыжных ходов | 15.01 |  | |  |
| 51 | 3.Техника лыжных ходов | ОРУ на лыжах. Специальные упражнения. Разновидности лыжных ходов. Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. Развитие выносливости. | Уметь совершенствовать технику лыжных ходов | 15.01 |  | |  |
| 52  53 | 4-5.Техника лыжных ходов | ОРУ на лыжах. Специальные упражнения. Разновидности лыжных ходов. Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. Развитие выносливости. | Уметь совершенствовать технику лыжных ходов | 18.01  22.01 |  | |  |
| 54  55 | 6-7.Техника классических ходов | Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости. Специальные упражнения. | Уметь показать совершенствование техники классических ходов | 22.01  25.01 |  | |  |
| 56  57 | 8-9.Технические приемы и упражнения | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху в парах и над собой. Прием мяча снизу в парах. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам в большом теннисе. | Уметь выполнять технические приемы. | 29.01  29.01 |  | |  |
| 58-60 | 10-11.Техника спусков и подъемов на склонах | Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости. | Уметь совершенствовать технику спусков и подъемов | 01.02  05.02 |  | |  |
| 61 | 12.Биохимические основы лыжных гонок. | Спуски и подъемы. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие силовых способностей. Специальные упражнения лыжника.  Игры и эстафеты на лыжах. | Уметь совершенствовать технику ходов на дистанции | 05.02 |  | |  |
| 62 | 13.Тактические действия | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху в парах и над собой. Прием мяча снизу в парах. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам в большом теннисе. | Уметь показать приемы | 08.02 |  | |  |
| 63 | 14.Спортсмены и рекорды лыжных гонок. | Применение изученных приемов при передвижении на дистанции 3 км. Одновременные, попеременные ходы, силовые, классические и коньковый ходы. Торможение «Упором», «плугом». Развитие силовых способностей. | Уметь совершенствовать выполнение техники лыжных ходов. | 12.02 |  | |  |
| 64 | 15.Попеременные ходы, классические ходы. | Одновременные, попеременные ходы, силовые, классические и коньковый ходы. Торможение «Упором», «плугом». Развитие силовых способностей. | Уметь показать совершенствование техники лыжных ходов | 12.02 |  | |  |
| 65 | 16.Прохождение дистанции 5 км. | Одновременные, попеременные ходы, силовые, классические и коньковый ходы. Торможение «Упором», «плугом». Развитие силовых способностей. | "Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | 15.02 |  | |  |
| 66 | 17.Техника классических ходов | ОРУ на силу. Ходьба на лыжах 3км. Одновременные ходы. Торможение «Упором», «плугом». Одновременные, попеременные ходы, силовые, классические и коньковый ходы. Торможение «Упором», «плугом». Развитие силовых способностей. Спортсмены и рекорды лыжных гонок. | Уметь показать совершенствование лыжных ходов на дистанции | 19.02 |  | |  |
| 67 | 18.Техника конькового хода. | Одновременные, попеременные ходы, силовые, классические и коньковый ходы. Торможение «Упором», «плугом». Развитие силовых способностей. Спортсмены и рекорды лыжных гонок. | Уметь совершенствовать применение лыжных ходов на дистанции | 19.02 |  | |  |
| 68 | 19.Туристические возможности | История развития туризма. Правила ТБ. Туристические возможности. Ориентирование на местности. | Уметь показать упражнения  Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. | 22.02 |  | |  |
| 69 | 20.Ориентирование на местности. | Преодоление полосы препятствий с включением лазанья, спусков и подъемов. Туристические возможности. Ориентирование на местности. Спортивная карта, рельеф, горизонтали. Виды карт, масштаб, условные знаки. | Уметь показать максимальный результат | 26.02 |  | |  |
| 70 | 21.Туристическая полоса препятствий. | Туристическое снаряжение. Туристический и спортивный компас. Физическая подготовка туриста. Туристическая полоса препятствий. | Уметь выполнить технику Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. | 26.02 |  | |  |
| 71 | 22.Одновременные, попеременные ходы | ОРУ на силу. Ходьба на лыжах 3км. Одновременные ходы. Торможение «Упором», «плугом». Одновременные, попеременные ходы, силовые, классические и коньковый ходы. Торможение «Упором», «плугом». Развитие силовых способностей. Олимпийские игры. | Уметь проходить дистанцию  3 км | 01.03 |  | |  |
| 72 | 23Силовые, классические и коньковые ходы. | Одновременные, попеременные ходы, силовые, классические и коньковый ходы. Торможение «Упором», «плугом». Развитие силовых способностей. Олимпийские игры | Уметь совершенствовать ходы на дистанции  Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием  разнообразных способов передвижения. | 05.03 |  | |  |
| 73 | 1.Гимнастика, акробатика, инструктаж по ТБ | Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. | 12.03 |  | |  |
| 74 | 2.Висы прогнувшись, упоры. Основы гимнастики. Основы ритмической гимнастики. | Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять комбинацию | 12.03 |  | |  |
| 75 | 3.Повороты в движении, основы ритмической гимнастики. Базовые шаги аэробики. Висы и упоры. | Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов. | 15.03 |  | |  |
| 76 | 4.Подтягивание на низкой перекладине. Техника выполнения лазания по канату. | Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Базовые шаги аэробики. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов. | 19.03 |  | |  |
| 77 | 5.Развитие координационных способностей. Опорные прыжки. Техника выполнения | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных движений. | Уметь выполнять комбинацию из 10 элементов. | 19.03 |  | |  |
| 78 | 6.Комплекс акробатических упражнений. Гимнастические упражнения. Танцевальные движения. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных движений. | Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов. | 22.03 |  | |  |
| 79 | 7.Комбинация из разученных элементов. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных движений. | Уметь выполнять комбинацию | 02.04 |  | |  |
| 80 | 8.Комплекс гимнастических упражнений | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных движений. | Уметь показать совершенствование выполнения  комбинации | 02.04 |  | |  |
| 81 | 9.Композиции ритмической гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных движений. Мост и поворот в упор стоя на одно колено. Кувырки вперед, назад. Комплекс суставной гимнастики. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов | 06.04 |  | |  |
| 82 | 10.Комплекс и комбинации из разученных элементов. Комплекс гимнастических упражнений. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных движений. Мост и поворот в упор стоя на одно колено. Кувырки вперед, назад. Комплекс суставной гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Подвижные и спортивные игры. | Уметь показать совершенствование выполнения комбинации | 09.04 |  | |  |
| 83 | 1.Ритмическая гимнастика, оздоровительное и прикладное значение. | Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс ритмической гимнастики. | Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. | 09.04 |  | |  |
| 84 | 2.Биохимические основы растяжки | Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс упражнений на растяжку. | Уметь применять упражнения дома | 12.04 |  | |  |
| 85  86 | 3.Аэробика. Биохимические основы. | Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Специальные силовые упражнения. Работа сердца, пульс, ЧСС. Комплекс аэробных упражнений. | Уметь выполнять аэробные упражнения | 16.04  16.04 |  | |  |
| 87 | 4.Биохимические основы шейпинга | Тестирование. Шейпинг, развитие силовых способностей. Упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения на гимнастической скамейке и гимнастической стенке. | Уметь применять силовые упражнения | 19.04 |  | |  |
| 88 | 5.Комбинация упражнений ритмики | Ритмическая, спортивная и художественная гимнастика. Развитие координационных способностей и специальных физических качеств. | Уметь выполнять комбинацию | 23.04 |  | |  |
| 89 | ОФП 1. Развитие специальной выносливости. Прыжки на скакалке на выносливость. | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Спортивные игры. | Уметь показать совершенствование прыжков | 23.04 |  | |  |
| 90 | 2. Развитие силовых способностей. | Отжимание на результат. Специальные силовые упражнения с гантелями. Спортивные и подвижные игры. Силовые упражнения. Прыжки через скакалку. | Уметь показать совершенствование силовых упражнений | 26.04 |  | |  |
| 91 | 3. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку на скорость. | Спортивные и подвижные игры. Силовые упражнения. | Уметь показать совершенствование скоростных упражнений | 28.04 |  | |  |
| 92 | 1.Бег с преодолением препятствий | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике. Рекорды. Правила соревнований по кроссу. | Умение преодолевать препятствия | 28.04 |  | |  |
| 93 | 2.Бег на средние дистанции | Бег 1000м. Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу. | Уметь показать совершенствование бега | 03.05 |  | |  |
| 94 | 3.Бег на длинные дистанции | Бег 2000м. Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике. Мировые рекорды. Правила соревнований по кроссу. Опрос по теории. | Уметь показать совершенствование бега на длинные дистанции в  подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации | 07.05 |  | |  |
| 95 | 1.Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег | Комплекс ОРУ. Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег на дистанции 90м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных и силовых качеств. Бег на результат 100м. | Совершенствование бега на короткие дистанции . Уметь показать эстафетный бег | 07.05 |  | |  |
| 96 | 2. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. | . Отталкивание. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. | Совершенствование техники бега | 10.05 |  | |  |
| 97 | 3.Прыжки в длину с места и с разбега | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Спортивные игры. | Уметь показать технику прыжков | 14.05 |  | |  |
| 98 | 4. Прыжок в длину с разбега на результат. | Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.  Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. | Совершенствование прыжков | 14.05 |  | |  |
| 99 | 5.Метание гранаты на дальность | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | Уметь выполнять технику метания | 17.05 |  | |  |
| 100 | Техника плавания кролем на спине . | Техника безопасности на воде. Закаливание.Разновидности приемов плаванья. Дыхательная гимнастика | Уметь выполнять технику работы рук и ног при плавании. | 21.05 |  | |  |
| 101 | Техника плавания кролем на груди . | Оказание первой медицинской помощи утопающему. | Уметь оказать первую медицинскую помощь | 21.05 |  | |  |
| 102 | Техника плавания брасом | Развитие скорости, силы и выносливости. | Знать технику плавания с грузом в руке.. | 24.05 |  | |  |