

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 11 класса общеобразовательной школы составлена в соответствии с нормативными документами:

- Закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012г. № 273-ФК, ст. 32 «Концепция и ответственность образовательного учреждения» (п.67).
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта (2004 год).
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования от 08.04.2015г.
- Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ СОШ № 10
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Лях, А.А.Зданевич; Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2012.
- Учебный план МБОУ СОШ № 10 на 2017-2018 учебный год
- Письмо Минобрнауки России от 28.10.2015г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»
- Приказ Минобрнауки России № 1577 от 31.12.2015г. «О внесении изменений в ФГОС ООО, утвержденный приказом МОиН РФ от 17.12.2010г. № 1897»
- Годовой календарный учебный график МБОУ СОШ № 10 на 2017-2018 учебный год.

Учебный предмет физической культуры является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физическая культура» в основной школе. Его освоение учащимися осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях. . В программе программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Программа ориентирована на достижение целей, определенных в Стандарте основного общего образования. Таким образом, данная рабочая программа по физической культуре для 11 класса соответствует ФГОС; сохраняет особенности программы по физической культуре для 11 класса, разработанной В.И.Ляхом, А.А.Зданевичем.

На изучение физической культуры в 11 классе согласно Учебному плану МБОУ СОШ № 10 в 2017-2018 учебном году отводится 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год в соответствии с календарным учебным графиком школы. На реализацию программы в 11 классе в 2017-2018 учебном году запланировано 98 часов (календарно-тематическое планирование предмета составлено с учетом государственных праздничных дней, определенных Правительством РФ). Уроки, выпадающие на выходные и праздничные дни, будут проведены за счет уплотнения и корректировки учебного материала в следующие сроки:

- Тема «Спортивные игры» (вместо 2 часов будет изучена за 1 час). Урок за 23.02 будет проведен 27.02; урок за 08.03 будет проведен 13.03; урок за 09.03 будет проведен 15.03;
- Тема «Легкая атлетика» (вместо 2 часов будет изучена за 1 час). Урок за 01.05 будет проведен 03.05;

1. Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения физической культуры 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 обороны, страховки и само страховки;
- 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 мероприятиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В вариативной части региональный компонент лыжная подготовка заменяется кроссовой. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе урока, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

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

По окончании средней школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе, кол-во раз	10	-
	Подтягивание в висе лежа, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин,сек	-	10.00
	Бег 3000 м, мин,сек	13.50	-

Содержание учебного предмета

№	Название разделов и тем курса	Содержание учебной темы, раздела	Темы контрольных работ (практические, творческие, доклады и т.д.)	Кол-во часов
1	<p>Основы знаний о физической культуре, умения и навыки Социокультурные основы</p> <p>Психолого-педагогические основы</p> <p>Медико-биологические основы</p>	<p><i>11 класс.</i> Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.</p> <p><i>11 класс.</i> Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.</p> <p><i>11 класс.</i> Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.</p>		<p>В процессе урока и в виде докладов, сообщений, д/з</p>

		Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье. Приемы саморегуляции.		
2	Спортивные игры Баскетбол	<i>10-11 класс.</i> Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.	14	
	Волейбол	<i>10-11 класс.</i> Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.	14	
	Гимнастика с элементами акробатики	<i>10-11 класс.</i> Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.	24	

	<p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.</p> <p><i>10-11 класс.</i> Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.</p>	<p>25</p> <p>21</p>	
--	---	---	---------------------	--

Лист корректировки рабочей программы

Физическая культура

(наименование предмета)

Каменева Л.И.

(Ф.И.О. учителя)

Для обучающихся 11 класса

МБОУ СОШ № 10

на 2017/2018 учебный год

В связи с расхождением количества учебных часов, предусмотренных рабочей программой на проведение учебных занятий и фактическим количеством проведенных учебных занятий по причине совпадения учебных занятий с выходными и праздничными днями в рабочую программу вносятся следующие изменения:

Корректировка тематического планирования

Раздел и тема	Количество часов по программе (запланированные)	Количество часов в связи с корректировкой	Когда и как планируется устранить отставание

Тематическое планирование 11 класс

№ урока	Дата урока	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Домашнее задание	Корректировка даты урока
Раздел: Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность) Тема: Легкая атлетика.			12		
1	05.09	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Спринтерский бег. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	1		
2	07.09	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Биохимические основы бега.	1		
3	09.09	<u>Контрольный тест – бег 30м (с)</u> мальчики – «5»- 4.6, «4»- 5.0, «3»- 5.2; девочки – «5»- 5.0, «4»- 5.9, «3»- 6.2 Легкая атлетика. Спринтерский бег. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Биохимические основы бега.	1		
4	12.09	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание мяча, гранаты. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	1		
5	14.09	<u>Контрольный тест- прыжок в длину с места (см)</u> Мальчики: «5» - 230; «4» -210; «3» - 180 Девочки: «5» - 185; «4» -170; «3» - 160 Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание мяча, гранаты. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1		

		Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.			
6	15.09	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание мяча, гранаты. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	1		
7	19.09	<u>Контрольный тест- метание мяча на дальность (м)</u> Мальчики: «5» - 38; «4» - 32; «3» - 26 Девочки: «5» - 28; «4» -23; «3» - 18 Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание мяча, гранаты. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	1		
8	21.09	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание мяча, гранаты. Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1		
9	22.09	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание мяча, гранаты. Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1		
10	26.09	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание мяча, гранаты. Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1		
11	28.09	<u>Контрольный тест – «челночный» бег 3x10м (с)</u> Мальчики: «5» - 7.2; «4» - 7.5; «3» - 8.1 Девочки: «5» - 8.4; «4» -8.7; «3» -9.6 Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание мяча, гранаты. Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1		
12	29.09	<u>Контрольный тест- Бег 100 метров:</u> мальчики - «5» -13.8; «4» -14.2; «3» -14.8; девочки - «5» - 16.0; «4» — 16.5; «3» —17.0 Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание мяча, гранаты.	1		

		Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды			
Тема: Кроссовая подготовка			12		
13	03.10	Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег (22 мин). Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1		
14	05.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1		
15	06.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1		
16	10.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1		
17	12.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1		
18	13.10	<u>Контрольный тест- бег 1000м (мин.с)</u> Мальчики: «5» -3.30; «4» - 3.40; «3» - 4.05 Девочки: «5» - 4.00; «4» -4.20; «3» - 5.00 Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1		
19	17.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1		

20	19.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1		
21	20.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег 3000 м. Развитие выносливости.	1		
22	24.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег 3000 м. Развитие выносливости.	1		
23	26.10	<u>Контрольный тест- бег 2000м (мин.с)</u> Мальчики: без учета времени Девочки: «5» -9.30; «4» - 11.00; «3» - 12.00 Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости.	1		
24	27.10	<u>Контрольный тест- бег 3000м (мин.с)</u> Мальчики: «5» -12.40; «4» - 14.40; «3» - 16.00 Девочки: без учета времени Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости.	1		
Тема: Гимнастика			24		
25	07.11	Инструктаж по ТБ. Гимнастика. Висы и упоры. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	1		
26	09.11	Гимнастика. Висы и упоры. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	1		
27	10.11	<u>Контрольный тест- техника выполнения, страховка</u> Гимнастика. Висы и упоры. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	1		
28	14.11	Гимнастика. Висы и упоры. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	1		
29	16.11	<u>Контрольный тест – подтягивание (раз)</u> мальчики – «5»- 11, «4»- 9, «3»-4;	1		

		девочки – «5»- 18, «4»- 15, «3»-8 Гимнастика. Висы и упоры. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.			
30	17.11	Гимнастика. Висы и упоры. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	1		
31	21.11	Гимнастика. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Длинный кувырок. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ. Развитие координационных способностей	1		
32	23.11	Гимнастика. Висы и упоры. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	1		
33	24.11	Гимнастика. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ. Развитие координационных способностей	1		
34	28.11	<u>Контрольный тест – техника выполнения опорного прыжка</u> Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ. Развитие координационных способностей	1		
35	30.11	Гимнастика. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ. Развитие координационных способностей	1		
36	01.12	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
37	05.12	Гимнастика. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на	1		

		руках и голове, кувырок вперед). ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.			
38	07.12	Гимнастика. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
39	08.12	Гимнастика. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
40	12.12	Гимнастика. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
41	14.12	Гимнастика. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
42	15.12	Гимнастика. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
43	19.12	<u>Контрольный тест - техника выполнения кувырка вперед и назад</u> Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
44	21.12	Гимнастика. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
45	22.12	<u>Контрольный тест - техника выполнения акробатических упражнений</u> Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). ОРУ с предметами. Опорный прыжок	1		

		через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.			
46	26.12	Гимнастика. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
47	28.12	<u>Контрольный тест - техника выполнения акробатических упражнений</u> Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
48	29.12	Гимнастика. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
Тема: Спортивные игры. Баскетбол			14		
49	16.01	Инструктаж по ТБ. Спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств.	1		
50	18.01	Спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1		
51	19.01	Спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных качеств.	1		
52	23.01	<u>Контрольный тест - техника выполнения стойки и передвижения игрока</u> Спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных качеств.	1		
53	25.01	Спортивные игры. Баскетбол.	1		

		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств			
54	26.01	Спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	1		
55	30.01	<u>Контрольный тест - техника броска мяча в прыжке</u> Спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	1		
56	01.02	Спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1x 2). Развитие скоростных качеств	1		
57	02.02	Спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1x 2). Развитие скоростных качеств	1		
58	06.02	<u>Контрольный тест – прыжки на скакалке за 1 мин (раз)</u> мальчики – «5»- 145, «4»- 120, «3»- 100; девочки – «5»- 150, «4»- 130, «3»- 110 Спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1x 2). Развитие скоростных качеств	1		
59	08.02	Спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1x 2). Развитие скоростных качеств	1		
60	09.02	Спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска.	1		

		Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.			
61	13.02	<u>Контрольный тест - техника броска мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.</u> Спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.	1		
62	15.02	<u>Контрольный тест - техника броска мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.</u> Спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.	1		
Тема: Спортивные игры. Волейбол			14		
63	16.02	Инструктаж по ТБ. Спортивные игры. Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
64	20.02	Спортивные игры. Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1		
65	22.02	Спортивные игры. Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
66	27.02	Отжимание	1		

		Спортивные игры. Волейбол. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
67	01.03	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
68	02.03	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
69	06.03	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1		
70	13.03	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1		
71	15.03	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1		
72	16.03	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1		
73	20.03	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.	1		

		Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.			
74	22.03	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1		
75	23.03	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1		
Тема: Кроссовая подготовка			9		
76	03.04	Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег (22 мин). Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1		
77	05.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег (23 мин). Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1		
78	06.04	<u>Контрольный тест- бег 3000м (мин.с)</u> Мальчики: «5» -12.40; «4» - 14.40; «3» - 16.00 Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости.	1		
79	10.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1		
80	12.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1		
81	13.04	<u>Контрольный тест- бег 1000м (мин.с)</u> Мальчики: «5» -3.30; «4» - 3.40; «3» - 4.05 Девочки: «5» - 4.00; «4» -4.20; «3» - 5.00	1		

		Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.			
82	17.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1		
83	19.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1		
84	20.04	<u>Контрольный тест- бег 2000м (мин.с)</u> Мальчики: без учета времени Девочки: «5» -9.30; «4» - 11.00; «3» - 12.00 Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости.	1		
85	24.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег 3000 м. Развитие выносливости.	1		
Тема: Легкая атлетика			13		
86	26.04	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Спринтерский бег. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	1		
87	27.04	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Биохимические основы бега.	1		
88	03.05	<u>Контрольный тест – бег 30м (с)</u> мальчики – «5»- 4.6, «4»- 5.0, «3»- 5.2; девочки – «5»- 5.0, «4»- 5.9, «3»- 6.2 Легкая атлетика. Спринтерский бег. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие	1		

		скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Биохимические основы бега.			
89	04.05	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание мяча, гранаты. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	1		
90	08.05	<u>Контрольный тест- прыжок в длину с места (см)</u> Мальчики: «5» - 240; «4» -220; «3» - 200 Девочки: «5» - 190; «4» -180; «3» - 170 Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание мяча, гранаты. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	1		
91	10.05	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание мяча, гранаты. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	1		
92	11.05	<u>Контрольный тест- метание мяча на дальность (м)</u> Мальчики: «5» - 38; «4» - 32; «3» - 26 Девочки: «5» - 23; «4» -18; «3» - 12 Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание мяча, гранаты. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	1		
93	15.05	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание мяча, гранаты. Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1		
94	17.05	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание мяча, гранаты. Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1		
95	18.05	<u>Контрольный тест – «челночный» бег 3x10м (с)</u> Мальчики: «5» - 7.2; «4» - 7.5; «3» - 8.1 Девочки: «5» - 8.4; «4» -8.7; «3» -9.6	1		

		Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание мяча, гранаты. Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды			
96	22.05	<u>Контрольный тест- Бег 100 метров:</u> мальчики - «5» -13.8; «4» -14.2; «3» -14.8; девочки - «5» - 16.0; «4» — 16.5; «3» —17.0 Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1		
97	24.05	<u>Контрольный тест- Бег 60 метров:</u> мальчики - «5» -8.9; «4» -9,2; «3» -9,7; девочки - «5» - 9,6; «4» — 9,8; «3» —10,2 Легкая атлетика. Бег (23 мин). Преодоление препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	1		
98	25.05	Легкая атлетика. Бег (23 мин). Преодоление препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	1		

В 1 четверти 24 часов;

Во 2 четверти 24 часов;

В 3 четверти 28 часов;

В 4 четверти 22 часов;

За год 98 часов

