2

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

 *Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение,2010). В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год. Программа отражает основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности учащихся. Уроки физкультуры призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психоматической природы. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдаёт дифференцированный зачёт.Для прохождения программы по физическому воспитанию в 10-х классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень программы | Программа | Тип класса | Кол-во часов | Учебники |
| Базовый | Авторская | 11 | 3 | Физическая культура 10-11 классы/ под ред.Г.И.Мейксона.-М.: Просвещение,2008. |

 3

*В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным и подвижным играм.*

***ЦЕЛЬЮ*** *физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности. Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.*

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № по п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | ***Базовая часть*** | 63 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре  | В процессе урока |
| 1.2  | Спортивные игры(волейбол)  | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики. | 21 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 21 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 39 |
| 2.1 | Фитнес | 7 |
| 2.2 | Лыжи |  13 |
| 2.3 | Спортивные игры(баскетбол,футзал,футбол) | 13 |
| 2.4 | Использование ИКТ | 6 |
|  | Итого | 102 |

 4

 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

***Социокультурные основы***

 Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

 Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.

 Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение.

***Психолого - педагогические основы.***

 Основные формы и виды физических упражнений.

 Способы индивидуальной организации, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

 Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

 Использование ИКТ на уроках.

***Медико-биологичические основы.***

 Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

***Приёмы саморегуляции.***

 Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

***ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.***

Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Помощь в судействе. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

***ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ.***

 Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

***5***

***ЛЫЖИ***

 Правила и организация проведения соревнований по лыжам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

***ФИТНЕС***

 Распределение аэробной нагрузки на организм. Тренировка тех или иных мышечных групп.

***БАСКЕТБОЛ.***

 Терминология игры. Правила игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Организация и проведение соревнований. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

***ВОЛЕЙБОЛ.***

 Терминология волейбола . Правила игры.Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Организация и проведение соревнований. Техника безопасности при занятиях волейболом. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

 ***ФУТБОЛ.***

Терминология футбола . Правила игры.Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Организация и проведение соревнований. Техника безопасности при занятиях футболом. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.

***Учащиеся должны уметь демонстрировать:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 100 м, с.Бег 30 м,с. | 14,35,0 | 17,55,4 |
| Силовые | Прыжок в длину с места. См | 215 | 170 |
| Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз | 10 | - |
| Подтягивания в висе на низкой перекладине, количество раз | - | 14 |
| К выносливости | Бег 2000 м,сБег 3000м,с | -13,30 | 10,00- |

 ***6***

***Задачи*** физического воспитания учащихся ***направлены***:

- на содействие гармоническому развитию личности,выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья,противостояние стрессам;

 -на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

 - на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки,значении занятий физической культуры для будующей трудовой деятельности;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учётом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 №80-ФЗ;

-О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях РФ. Письмо МО РФ от 26.03.2002г. №30-51-197/20.

-О введении зачётов по физической культуре для учащихся выпускных классов общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985г. №317.

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающейся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

 7

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся ( типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями,

двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

 **I. Знания**

 При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и знаниям физическими упражнениями.

 С целью проверки знаний используются следующие методы опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

***Оценка «5»*** За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности

***Оценка «4»***  За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

***Оценка «3»*** За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

***Оценка «2»***  За непонимание и незнание материала программы.

 **8**

 **I I. Техника владения двигательными умениями и навыками.**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыкамииспользуются следующие м е т о д ы:

***Оценка «5»*** Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, егоназначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

***Оценка «4»*** При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

 ***Оценка «3»*** Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

 ***Оценка «2»*** Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

**I I I. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

 ***Оценка «5»***  Учащийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;

- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;

- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

 ***Оценка «4»*** Учащийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;

- допускает незначительные ошибки в подборе средств;

- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

***Оценка «3»*** Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

***Оценка «2»*** Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

 **9**

 **I V. Уровень физической подготовленности учащихся.**

***Оценка «5»***  Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

***Оценка «4»*** Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

***Оценка «3»*** Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

***Оценка «2»*** Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

 *Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

 Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

 10

 ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

 1.Соблюдение правил техники безопасности на уроках физической культуры. Основы знаний: физическое воспитание в семье. Специальные беговые упражнения.

2. Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта. Эстафетный бег. Развитие скоростно- силовых качеств.

3. Спортивные игры по выбору.

4. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Развитие скоростно- силовых качеств.

5. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 100м/с с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения.

6.Использование ИКТ. Тема л/атлетики. Выполнение презентаций на тему л/атлетики.

7. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину. Челночный бег 3х10 м/с.

 8. Прыжки в длину. Развитие скоростно- силовых качеств. Техника отталкивания.

9.Фитнес.

10. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно- силовых качеств.

11. Изучение техники метания гранаты. Челночный бег 3х10 м/с. – учёт.ОРУ.

12. Спортивные игры по выбору.

13. Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростных качеств: повторный пробег дистанции с максимальной скоростью со старта по прямой.

14. Развитие силы мышц рук. Учёт метания гранаты. ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств.

15. Спортивные игры по выбору.

16. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры.

17. Развитие выносливости: бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Спортивные игры.

18. Спортивные игры по выбору.

19. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Спортивные игры.

20. Бег на результат 2000м и 3000м.Ведение мяча с изменением скорости, высоты отскока. Передачи мяча в движении. Двусторонняя учебная игра - баскетбол. Развитие силовых качеств.

 11

 21. Спортивные игры по выбору.

 22. Ведение мяча правой (левой) рукой с изменением направления по сигналу учителя. Совершенствование тактических действий игры в баскетбол. Двусторонняя учебная игра. Развитие выносливости.

23. Совершенствование техники броска по кольцу после ведения. Двусторонняя учебная игра. Судейство игр учащимися. Развитие скоростных качеств.

24. Использование ИКТ. Выполнение презентаций на тему «Баскетбол».

25. Взаимодействие игроков нападения и защиты в двойках с применением заслона. Двусторонняя учебная игра. Судейство игр учащимися. Развитие силовых качеств.

26. Взаимодействие игроков нападения и защиты в тройках с применением заслонов. Двусторонняя учебная игра. Судейство игр учащимися. Развитие скоростных качеств.

 27. Спортивные игры по выбору.Итоги четверти.

28. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний: понятие физической культуры личности и её ценностные ориентации в индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья и содействие творческому долголетию, физическое совершенство и формирование здорового образа жизни. Висы и упоры.

29. Строевые упражнения (строевой шаг, повороты кругом). ОРУ без предметов. Совершенствование ЗУН. Висы и упоры.

30.Фитнес.

31. Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в три). ОРУ без предметов. Совершенствование ЗУН. Висы и упоры.

32. Строевые упражнения (повороты в движении направо, налево). ОРУ на гимнастической стенке. Опорный прыжок.

33. Фитнес.

34. Совершенствование ЗУН. Строевые упражнения (переход с шага на месте на ходьбу в шеренге). Упражнения для развития силы на перекладине.

 35. Строевые упражнения (переход с шага на месте на ходьбу в колонне). ОРУ в парах. Опорный прыжок углом через козла в ширину с прямого разбега - учёт. Совершенствование ЗУН.

 36. Фитнес.

 12

37. Строевые упражнения (размыкание дугами). ОРУ в движении. Учёт по подтягиванию и подъём переворотом(юноши).Лазание по канату.

38. Строевые упражнения (строевые композиции). ОРУ в движении. Выполнение контрольного норматива: подтягивание в висе лежа. Совершенствование ЗУН. Акробатические упражнения. Лазание.

39. Спортивные игры по выбору

40. Совершенствование комбинаций акробатики. Совершенствование ЗУН.

41. Совершенствование ЗУН.ОРУ. Развитие координации .Выполнение учебного норматива из 5 элементов.

42. Спортивные игры по выбору

43. ОРУ. Выполнение учебного норматива из 5 элементов.

44. ОРУ. Выполнение учебного норматива: опорный прыжок. Упражнения на координацию.

45. Спортивные игры по выбору

46. ОРУ. Упражнения на координацию. Выполнение учебного норматива из 5 элементов.

 47. ОРУ. Выполнение контрольного норматива: поднимание туловища из положения лежа.

48. Спортивные игры по выбору Итоги четверти.

49. Правила техники безопасности при занятиях зимой на улице. Основы знаний: физическая подготовленность к репродуктивной функции и воспитанию здорового поколения; подготовка к активной жизнедеятельности.ОРУ.

50. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости.

51.Футбол на снегу.

52. Совершенствование техники лыжных ходов. Способы переходов с ходов на ход. Развитие скоростных качеств.

53. Способы переходов с ходов на ход. Развитие выносливости.Оценка техники одновременных лыжных ходов.

54.Эстафеты на лыжах.

55. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие силовых качеств.

56. Передвижение на лыжах по пересеченной местности. Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. Развитие координации.

 13

57. Футбол на снегу.

58. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности до 5км. Спуски и подъёмы.

59. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью (любым лыжным ходом) в режиме повторного упражнения на дистанции 3 км. Развитие силовых качеств.

60.Спортивные игры по выбору.

61. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой и максимальной интенсивности. Развитие выносливости.

62. Передвижение на лыжах по пересеченной местности на дистанции 3 км. Совершенствование стоек спуска и подъёма на склонах различной крутизны. Развитие координации.

63. Использование ИК . Презентации на тему «Лыжный спорт».

64.Совершенствование техники изученных ходов. Развитие выносливости. Учёт бега на 3 км.

65.Инструктаж по т/б в спортзале. Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах, четвёрках. Правила игры. Развитие координации.

66.Фитнес.

67. Приём и передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к партнеру в парах, в четверках. Двусторонняя учебная игра. Развитие силовых качеств.

68. Прием и передача двумя руками: после перемещения вперед, в сторону в парах через сетку. Двусторонняя учебная игра. Развитие скоростных качеств.

69. Использование ИК . Презентации на тему «Волейбол».

70. Чередование приемов передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Двусторонняя учебная игра. Развитие выносливости.

71. КУ – поднимание туловища за 30 сек.Совершенствование нижней прямой подачи через сетку (в парах). Приём подачи. Двусторонняя учебная игра. Развитие силовых качеств.

72.Фитнес.

73.ОРУ со скакалками. Верхняя прямая подача. Передачи в парах боком, спиной. Двусторонняя учебная игра. Развитие координации.

 14

74. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи в парах через сетку. Двусторонняя учебная игра. Развитие скоростных качеств.

75. Фитнес.

76.Чередование приемов передачи мяча сверху и снизу в парах. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи в парах через сетку. Двусторонняя учебная игра. Развитие выносливости.

77. Изучение: одиночное блокирование. Двусторонняя учебная игра. Развитие координации.

78. Использование ИК . Презентации на тему « Спортивные игры»

79. Совершенствование: одиночное блокирование. Выполнение учебного норматива: верхняя прямая подача через сетку.

80. Совершенствование техники в прыжках в высоту с разбега.

81.Спортивные игры по выбору.

82.Совершенствование техники в прыжках в высоту с разбега.

83. Учёт по технике и результату в прыжках в высоту с разбега.

84.Спортивные эстафеты и спортивные игры.

85. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.

86. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.

87. Спортивные эстафеты и спортивные игры.

88. КУ на 100м/с.

89. Беговые и прыжковые упражнения.Прыжок в длину изученным способом. Развитие координации.

90. Спортивные эстафеты и спортивные игры.

91. Беговые и прыжковые упражнения.Подвижные игры для развития физических качеств.

92. Совершенствование техники метания гранаты.Развитие силовых качеств.

93. Спортивные эстафеты и спортивные игры.

94. Учёт результатов и техники прыжка в длину с разбега.

15

95. Совершенствование метания гранаты. Развитие скоростных качеств: повторное пробегание дистанций с максимальной скоростью.

96. Использование ИКТ. Презентации на тему «Физкультура и спорт»

97.Выполнение контрольного норматива: метание гранаты.

Развитие силовых качеств: Прыжковые упражнения.

98. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств: ускорение, переходящее в многоскоки; многоскоки, переходящие в ускорение. Развитие силовых качеств.

99. Спортивные эстафеты и спортивные игры.

100. Туристическая техника. Правила поведения на воде. Турнир по волейболу.

101. Выполнение контрольного норматива: кроссовый бег 2км.

102. Спортивные эстафеты и спортивные игры. Итоги четверти и года.

 **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Числопо плану | Числофакт. |  Тема урока. | Тип урока | Задание на дом. |
| 1полугодие |
| 1 |  |  | Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Специальные беговые упражнения.Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Теория- практика | Спортивная форма. |
| 2 |  |  | Техника низкого старта. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80). Эстафетный бег. Финиширование. | Практика | Подтягивание |
| 3 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
| 4 |  |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80). Эстафетный бег.  | Практика | Ускорение |
| 5 |  |  | Бег на результат 100м. Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. | Контрольный | Бег. упражн. |
| 6 |  |  | Использование ИКТ. Призентации на тему л/а. | Учебно-теорет. | Сил.упр. |
| 7 |  |  | Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег3х10м/с. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. | Обучающий | Бег. упражн. |
| 8 |  |  | Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Техника отталкивания. Развитие скоростно-силовых качеств.Многоскоки. | Практика | Спец.прыжков. |
| 9 |  |  | Фитнес. | Игровой | Сил.упр. |
| 10 |  |  | Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Контрольный | Спец.прыжков. |
|  |
| 11 |  |  | Обучение техники метания гранаты. Челночный бег3х10м/с. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | Обучающий | Сил.упр. |
| 12 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
| 13 |  |  | Метание гранаты из различных положений. Челночный бег3х10м/с.-учёт ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды.Опрос по теории. | Практика | Сил.упр. |
| 14 |  |  | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Практика | Сил.упр. |
| 15 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
| 16 |  |  | Бег 15 мин.Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору.Специальные беговые упражнения. Спортивные игры футбол. Правила соревнований по кроссу. | Практика | Сил.упр. |
| 17 |  |  | Бег 16 мин.Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору.Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | Практика | Сил.упр. |
| 18 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
| 19 |  |  | Бег 17 мин.Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Спортивные игры.  | Практика | Ускорение |
| 20 |  |  | Бег на результат 2000м. Спортивные игры. Развитие выносливости.  | Контрольный | Сил.упр. |
| 21 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
| 22 |  |  | Совершенствование техники игры в баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча.  | Практика | Сил.упр. |
| 23 |  |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств. | Практика | Подтягивание |
|  |
| 24 |  |  | Использование ИКТ. Призентации на тему баскетбола. | Учебно-теорет. | Сил.упр. |
| 25 |  |  | Совершенствование тактических действий игры в баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.Развитие скоростных качеств. | Практика | Сил.упр. |
| 26 |  |  | Совершенствование тактических действий игры в баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.Развитие скоростных качеств.Учебная игра в баскетбол.  | Контрольный | Зад. на каникулы |
| 27 |  |  | Спортивные игры по выбору.  | Игровой | Сил.упр. |
| 28 |  |  | Правила техники безопасности на уроках гимнастики .Развитие силовых способностей. Висы, упоры.Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. | Обучающий | Спорт.форма(лёгкая). |
|  29 |  |  | Совершенствование ЗУН. Висы, упоры. Развитие силы. Повороты в движении. ОРУ на месте. | Практика | Подтягивание |
| 30 |  |  | Фитнес. | Игровой | Сил.упр. |
|  31 |  |  | Совершенствование ЗУН. Висы, упоры. Развитие силы. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. | Практика | Упр. на гибкость |
|  32 |  |  | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.Совершенствование ЗУН. Опорный прыжок. | Практика | Упр. на гибкость |
| 33 |  |  | Фитнес. | Игровой | Сил.упр. |
| 34 |  |  | Совершенствование ЗУН. Элементы на перекладине, брусьях. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. | Практика | Упр. на гибкость |
|  35 |  |  | Совершенствование ЗУН. Висы, упоры. . Опорный прыжок. Учет. | Контрольный | Упр. на гибкость |
| 36 |  |  | Фитнес. | Игровой | Сил.упр. |
|  |
|  37 |  |  | Учет по подтягиванию, лазание по канату. Стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами.Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью).Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей. | Контрольный | Упр. на гибкость |
|  38 |  |  | Совершенствование ЗУН. Акробатические упражнения, лазание. Стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами.Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью).Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей. | Практика | Упр. на гибкость |
| 39 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  40 |  |  | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью).Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей. | Практика | Упр. на гибкость |
|  41 |  |  | Выполнение программы из 5 элементов. Юн.Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину.Развитие координационных способностей.Дев. Комбинация:Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад, мост из положения стоя (лёжа), сед в полушпагад, сед углом- руки в стороны, равновесие на одной ноге.Развитие координационных способностей. | Практика | Висы и упоры |
| 42 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  43 |  |  | Юн.Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину.Развитие координационных способностей.Дев. Комбинация:Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад, мост из положения стоя (лёжа), сед в полушпагад, сед углом- руки в стороны, равновесие на одной ноге. Развитие координационных способностей. | Практика | Висы и упоры |
|  |
|  44 |  |  | Совершенствование ЗУН. Опорный прыжок –учёт. Развитие координационных способностей. | Контрольный | Висы и упоры |
|  45 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  46 |  |  | Совершенствование ЗУН. Развитие координации. Выполнение программы из 5 элементов. Юн.Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину.Развитие координационных способностей.Дев. Комбинация:Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад, мост из положения стоя (лёжа), сед в полушпагад, сед углом- руки в стороны, равновесие на одной ноге. | Контрольный | Силов. упражн. |
|  47 |  |  | Совершенствование двигательных умений. Зачет по силовой подготовке. Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек. – учёт. | Контрольный | Зад. на каникулы |
|  48 |  |  | Спортивные игры по выбору. Итоги четверти. | Игровой | Сил.упр. |
| 2 полугодие |
|  49(1) |  |  | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ.Правила экипировки лыжника. | Обучающий | Экипировка лыжника |
| 50(2) |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости.  | Практика | Повторение ходов |
|  51(3) |  |  | Спортивные игры по выбору. Футбол на снегу. | Игровой | Сил.упр. |
|  52(4) |  |  | Совершенствование техники попеременных ходов . Развитие выносливости. | Практика | Повторение ходов |
| 53 (5) |  |  | Оценка техники одновременных лыжных ходов.Влияние лыжного спорта на организм. | Контрольный | Повторение ходов |
|  54(6) |  |  | Эстафеты на лыжах. | Игровой | Сил.упр. |
| 55 (7) |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники перехода с хода на ход.  | Практика | Повторение ходов |
|  |
| 56 (8) |  |  | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода . Развитие выносливости.  | Практика | Ускорение |
|  57(9) |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  58(10) |  |  | Совершенствование умений спусков и подъемов. | Практика | Спуски и подъёмы |
|  59(11) |  |  | Прохождение дистанции 3км в соревновательном темпе. | Практика | Ускорение |
| 60(12) |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  61(13) |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости.  | Практика | Ускорение |
|  62(14) |  |  | Прохождение дистанции 3 км. с использованием изученных ходов. | Практика | Ускорение |
| 63(15) |  |  | Использование ИКТ. Призентации на тему лыжного спорта. | Учебно-теорет. | Сил.упр. |
|  64(16) |  |  | Совершенствование техники изученных ходов. Развитие выносливости.  | Контрольный | Ускорение |
|  65(17) |  |  | Совершенствование техники изученных ходов. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 4 км. | Контрольный | Ускорение |
| 66(18) |  |  | Фитнес. | Игровой | Сил.упр. |
|  67(19) |  |  | Развитие двигательных качеств – выносливости. Прохождение дистанции 3 км. | Практика | Ускорение |
|  68(20) |  |  | Учет техники лыжных ходов. Контрольные соревнования на дистанции 3 км. | Контрольный | Спортивная форма. |
| 69(21) |  |  | Использование ИКТ. Призентации на тему волейбола. | Учебно-теорет. | Сил.упр. |
|  70(22) |  |  | ТБ на уроках в спортивном зале. Совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре в волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.Развитие координационных способностей. | Практика | Владение мячом |
|  |
|  71(23) |  |  | КУ –сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.Развитие координационных способностей. | Контрольный | Владение мячом |
| 72(24) |  |  | Фитнес. | Игровой | Сил.упр. |
|  73(25) |  |  | ОРУ с гимнастическими скакалками. Совершенствование техники игры в волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.Развитие координационных способностей. | Практика | Владение мячом |
|  74(26) |  |  | Совершенствование техники и тактических действий в спортивной игре в волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.Развитие координационных способностей. | Контрольный | Владение мячом |
| 75(27) |  |  | Фитнес. | Игровой | Сил.упр. |
|  76(28) |  |  | Совершенствование техники и тактических действий в спортивной игре в волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.Развитие координационных способностей. | Практика | Владение мячом |
|  77(29) |  |  | Совершенствование техники и тактических действий в спортивной игре в волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.Развитие координационных способностей. | Практика | Зад. на каникулы |
| 25 |
| 78(30) |  |  | Использование ИКТ. Призентации на тему спортивных игр. | Учебно-теорет. | Сил.упр. |
|  79(31) |  |  | Т/б на спортивной площадке и л\а. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. | Практика | Спортивная форма |
|  80(32) |  |  | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. | Практика | Спец.прыжков. |
| 81(33) |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  82(34) |  |  | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. | Практика | Спец.прыжков. |
|  83(35) |  |  | Учет по технике и результату в прыжках в высоту. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. | Контрольный | Спец.прыжков. |
| 84(36) |  |  | Спортивные эстафеты и спортивные игры. | Учебно-теорет. | Сил.упр. |
|  85(37) |  |  | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Бег 60м/с. | Контрольный | Спец. беговые. |
|  86(38) |  |  | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Подтягивание.Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Контрольный | Ускорение |
| 87(39) |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  88(40) |  |  | Контрольный урок по бегу на 100 м. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Прикладное значение л/а упражнений. | Контрольный | Спец. беговые. |
|  89(41) |  |  | Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. | Практика | Спец.прыжков. |
| 90(42) |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  |
|  91(43) |  |  | Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении.  | Практика | Спец.прыжков. |
|  92(44) |  |  |  Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. | Практика | Спец.прыжков. |
| 93(45) |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  94(46) |  |  | Учет результатов и техники прыжка в длину с разбега. ОРУ в движении. | Контрольный | Силов. упр. |
|  95(47) |  |  | Совершенствование техники метания гранаты. Переменный бег. | Практика | Ускорение |
| 96(48) |  |  | Использование ИКТ. Презентации на тему «Физкультура и спорт» | Учебно-теор. | Сил.упр. |
|  97(49) |  |  | Контроль двигательной подготовленности. | Контрольный | Подтягивание |
|  98(50) |  |  | Контроль двигательной подготовленности. | Контрольный | Спец. беговые. |
| 99(51) |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  100(52) |  |  | Туристическая техника. Правила поведения на воде. Турнир по волейболу. | ТеорияКонтрольный | Силов. упр. |
|  101(53) |  |  | Контроль двигательной подготовленности.  | Контрольный | Зад. на каникулы |
| 102(54) |  |  | Спортивные игры по выбору. Итоги четверти и года. | Игровой | Сил.упр. |

Использованная литература:

1.А.Н. Каинов. «Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А.П.Матвеева)/ А.Н.Каинов.- Волгоград: ВГАФК, 2003.-68с.

2.В.И.Лях. «Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В.И.Лях, А.А.Зданевич// Физкультура в школе .-2004.-№ 1-8.

3. В.И.Лях. «Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В.И.Лях, А.А.Зданевич.-М.: Просвещение,2010.-127с.

4.Настольная книга учителя физической культуры/авт.-сост.Г.И.Погадаев; под ред.Л.Б.Кофмана.- М.: Физкультура и спорт, 1998.-496с.

5. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/сост. Б.И.Мишин.- М.: ООО «Изд-во Астрель», 2003.-526с.

6.Оценка качества подготовки выпускников средней(полной) школы по физической культуре/ авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: Дрофа, 2001, 128с.

7.Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе.- 2006.-№6

8.Физическое воспитание учащихся 1-11 классов: пособие для учителя/ под редакцией В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона.- М.: Просвещение,1998.-112с.

23

 **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Числопо плану | Числофакт. |  Тема урока. | Тип урока | Задание на дом. |
| 1полугодие |
| 1 |  |  | Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Специальные беговые упражнения.Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Теория- практика | Спортивная форма. |
| 2 |  |  | Техника низкого старта. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80). Эстафетный бег. Финиширование. | Практика | Подтягивание |
| 3 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
| 4 |  |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80). Эстафетный бег.  | Практика | Ускорение |
| 5 |  |  | Бег на результат 100м. Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. | Контрольный | Бег. упражн. |
| 6 |  |  | Использование ИКТ. Призентации на тему л/а. | Учебно-теорет. | Сил.упр. |
| 7 |  |  | Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег3х10м/с. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | Обучающий | Бег. упражн. |
| 8 |  |  | Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Техника отталкивания. Развитие скоростно-силовых качеств. | Практика | Спец.прыжков. |
| 9 |  |  | Фитнес. | Игровой | Сил.упр. |
| 10 |  |  | Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Контрольный | Спец.прыжков. |
|  |
| 11 |  |  | Обучение техники метания гранаты. Челночный бег3х10м/с. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | Обучающий | Сил.упр. |
| 12 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
| 13 |  |  | Метание гранаты из различных положений. Челночный бег3х10м/с.-учёт ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды. | Практика | Сил.упр. |
| 14 |  |  | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Практика | Сил.упр. |
| 15 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
| 16 |  |  | Бег 15 мин.Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору.Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | Практика | Сил.упр. |
| 17 |  |  | Бег 16 мин.Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору.Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | Практика | Сил.упр. |
| 18 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
| 19 |  |  | Бег 17 мин.Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. | Практика | Ускорение |
| 20 |  |  | Бег на результат 2000м. Спортивные игры. Развитие выносливости.  | Контрольный | Сил.упр. |
| 21 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
| 22 |  |  | Совершенствование техники игры в баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств. | Практика | Сил.упр. |
| 23 |  |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств. | Практика | Подтягивание |
|  |
| 24 |  |  | Использование ИКТ. Призентации на тему баскетбола. | Учебно-теорет. | Сил.упр. |
| 25 |  |  | Совершенствование тактических действий игры в баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.Развитие скоростных качеств. | Практика | Сил.упр. |
| 26 |  |  | Совершенствование тактических действий игры в баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.Развитие скоростных качеств.Учебная игра в баскетбол.  | Контрольный | Зад. на каникулы |
| 27 |  |  | Спортивные игры по выбору.  | Игровой | Сил.упр. |
| 28 |  |  | Правила техники безопасности на уроках гимнастики .Развитие силовых способностей. Висы, упоры.Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. | Обучающий | Спорт.форма(лёгкая). |
|  29 |  |  | Совершенствование ЗУН. Висы, упоры. Развитие силы. Повороты в движении. ОРУ на месте. | Практика | Подтягивание |
| 30 |  |  | Фитнес. | Игровой | Сил.упр. |
|  31 |  |  | Совершенствование ЗУН. Висы, упоры. Развитие силы. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. | Практика | Упр. на гибкость |
|  32 |  |  | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте.Совершенствование ЗУН. Опорный прыжок. | Практика | Упр. на гибкость |
| 33 |  |  | Фитнес. | Игровой | Сил.упр. |
| 34 |  |  | Совершенствование ЗУН. Элементы на перекладине, брусьях. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. | Практика | Упр. на гибкость |
|  35 |  |  | Совершенствование ЗУН. Висы, упоры. . Опорный прыжок. Учет. | Контрольный | Упр. на гибкость |
| 36 |  |  | Фитнес. | Игровой | Сил.упр. |
|  |
|  37 |  |  | Учет по подтягиванию, лазание по канату. Стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами.Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью).Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей. | Контрольный | Упр. на гибкость |
|  38 |  |  | Совершенствование ЗУН. Акробатические упражнения, лазание. Стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами.Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью).Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей. | Практика | Упр. на гибкость |
| 39 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  40 |  |  | Совершенствование ЗУН. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами.Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью).Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей. | Практика | Упр. на гибкость |
|  41 |  |  | Совершенствование ЗУН. Развитие координации. Выполнение программы из 5 элементов. Стойка на лопатках, кувырок назад,мост из положения стоя. ОРУ с обручами.Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью).Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей. | Практика | Висы и упоры |
| 42 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  43 |  |  | Совершенствование ЗУН. Выполнение программы из 5 элементов. Стойка на лопатках, кувырок назад,мост из положения стоя. ОРУ с обручами.Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью).Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей. | Практика | Висы и упоры |
|  44 |  |  | Совершенствование ЗУН. Опорный прыжок –учёт. Развитие координационных способностей. | Контрольный | Висы и упоры |
|  |
|  45 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  46 |  |  | Совершенствование ЗУН. Развитие координации. Выполнение программы из 5 элементов. Стойка на лопатках, кувырок назад,мост из положения стоя. ОРУ с обручами.Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью).Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей. | Контрольный | Силов. упражн. |
|  47 |  |  | Совершенствование двигательных умений. Зачет по силовой подготовке. Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек. – учёт. | Контрольный | Зад. на каникулы |
|  48 |  |  | Спортивные игры по выбору. Итоги четверти. | Игровой | Сил.упр. |
| 2 полугодие |
|  49(1) |  |  | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ. | Обучающий | Экипировка лыжника |
| 50(2) |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости.  | Практика | Повторение ходов |
|  51(3) |  |  | Спортивные игры по выбору. Футбол на снегу. | Игровой | Сил.упр. |
|  52(4) |  |  | Совершенствование техники попеременных ходов . Развитие выносливости. | Практика | Повторение ходов |
| 53 (5) |  |  | Оценка техники одновременных лыжных ходов. | Контрольный | Повторение ходов |
|  54(6) |  |  | Эстафеты на лыжах. | Игровой | Сил.упр. |
| 55 (7) |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники перехода с хода на ход.  | Практика | Повторение ходов |
| 56 (8) |  |  | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода . Развитие выносливости.  | Практика | Ускорение |
|  57(9) |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  58(10) |  |  | Совершенствование умений спусков и подъемов. | Практика | Спуски и подъёмы |
|  |
|  59(11) |  |  | Прохождение дистанции 3км в соревновательном темпе. | Практика | Ускорение |
| 60(12) |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  61(13) |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости.  | Практика | Ускорение |
|  62(14) |  |  | Прохождение дистанции 3 км. с использованием изученных ходов. | Практика | Ускорение |
| 63(15) |  |  | Использование ИКТ. Призентации на тему лыжного спорта. | Учебно-теорет. | Сил.упр. |
|  64(16) |  |  | Совершенствование техники изученных ходов. Развитие выносливости.  | Контрольный | Ускорение |
|  65(17) |  |  | Совершенствование техники изученных ходов. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 4 км. | Контрольный | Ускорение |
| 66(18) |  |  | Фитнес. | Игровой | Сил.упр. |
|  67(19) |  |  | Развитие двигательных качеств – выносливости. Прохождение дистанции 3 км. | Практика | Ускорение |
|  68(20) |  |  | Учет техники лыжных ходов. Контрольные соревнования на дистанции 3 км. | Контрольный | Спортивная форма. |
| 69(21) |  |  | Использование ИКТ. Призентации на тему волейбола. | Учебно-теорет. | Сил.упр. |
|  70(22) |  |  | ТБ на уроках в спортивном зале. Совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре в волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.Развитие координационных способностей. | Практика | Владение мячом |
|  71(23) |  |  | КУ –сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.Развитие координационных способностей. | Контрольный | Владение мячом |
|  |
| 72(24) |  |  | Фитнес. | Игровой | Сил.упр. |
|  73(25) |  |  | ОРУ с гимнастическими скакалками. Совершенствование техники игры в волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.Развитие координационных способностей. | Практика | Владение мячом |
|  74(26) |  |  | Совершенствование техники и тактических действий в спортивной игре в волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.Развитие координационных способностей. | Контрольный | Владение мячом |
| 75(27) |  |  | Фитнес. | Игровой | Сил.упр. |
|  76(28) |  |  | Совершенствование техники и тактических действий в спортивной игре в волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.Развитие координационных способностей. | Практика | Владение мячом |
|  77(29) |  |  | Совершенствование техники и тактических действий в спортивной игре в волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.Развитие координационных способностей. | Практика | Зад. на каникулы |
| 78(30) |  |  | Использование ИКТ. Призентации на тему спортивных игр. | Учебно-теорет. | Сил.упр. |
|  79(31) |  |  | Т/б на спортивной площадке и л\а. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. | Практика | Спортивная форма |
|  80(32) |  |  | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. | Практика | Спец.прыжков. |
|  |
| 81(33) |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  82(34) |  |  | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. | Практика | Спец.прыжков. |
|  83(35) |  |  | Учет по технике и результату в прыжках в высоту. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. | Контрольный | Спец.прыжков. |
| 84(36) |  |  | Спортивные эстафеты и спортивные игры. | Учебно-теорет. | Сил.упр. |
|  85(37) |  |  | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Бег 60м/с. | Контрольный | Спец. беговые. |
|  86(38) |  |  | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Подтягивание. | Контрольный | Ускорение |
| 87(39) |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  88(40) |  |  | Контрольный урок по бегу на 100 м. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. | Контрольный | Спец. беговые. |
|  89(41) |  |  | Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. | Практика | Спец.прыжков. |
| 90(42) |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  91(43) |  |  | Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении.  | Практика | Спец.прыжков. |
|  92(44) |  |  |  Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. | Практика | Спец.прыжков. |
| 93(45) |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  94(46) |  |  | Учет результатов и техники прыжка в длину с разбега. ОРУ в движении. | Контрольный | Силов. упр. |
|  |
|  95(47) |  |  | Совершенствование техники метания гранаты. Переменный бег. | Практика | Ускорение |
| 96(48) |  |  | Использование ИКТ. Презентации на тему «Физкультура и спорт» | Учебно-теор. | Сил.упр. |
|  97(49) |  |  | Контроль двигательной подготовленности. | Контрольный | Подтягивание |
|  98(50) |  |  | Контроль двигательной подготовленности. | Контрольный | Спец. беговые. |
| 99(51) |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  100(52) |  |  | Туристическая техника. Правила поведения на воде. Турнир по волейболу. | ТеорияКонтрольный | Силов. упр. |
|  101(53) |  |  | Контроль двигательной подготовленности.  | Контрольный | Зад. на каникулы |
| 102(54) |  |  | Спортивные игры по выбору. Итоги четверти и года. | Игровой | Сил.упр. |

 31

Использованная литература:

1.А.Н. Каинов. «Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А.П.Матвеева)/ А.Н.Каинов.- Волгоград: ВГАФК, 2003.-68с.

2.В.И.Лях. «Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В.И.Лях, А.А.Зданевич// Физкультура в школе .-2004.-№ 1-8.

3. В.И.Лях. «Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В.И.Лях, А.А.Зданевич.-М.: Просвещение,2010.-127с.

4.Настольная книга учителя физической культуры/авт.-сост.Г.И.Погадаев; под ред.Л.Б.Кофмана.- М.: Физкультура и спорт, 1998.-496с.

5. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/сост. Б.И.Мишин.- М.: ООО «Изд-во Астрель», 2003.-526с.

6.Оценка качества подготовки выпускников средней(полной) школы по физической культуре/ авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: Дрофа, 2001, 128с.

7.Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе.- 2006.-№6

8.Физическое воспитание учащихся 1-11 классов: пособие для учителя/ под редакцией В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона.- М.: Просвещение,1998.-112с.

 **32**

 **Тематическое планирование по физической культуре в 11 классе.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Числопо плану | Числофакт. |  Тема урока. | Тип урока | Примечание |
| 1 полугодие |
| 1 |  |  | Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Специальные беговые упражнения. | Теория- практика | Спортивная форма. |
| 2 |  |  | Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения.  | Практика | Ускорение |
| 3 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
| 4 |  |  | Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. | Практика | Ускорение |
| 5 |  |  | Развитие скоростных качеств. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. | Контрольный | Ускорение |
| 6 |  |  | Использование ИКТ. Призентации на тему л/а. | Учебно-теорет. | Сил.упр. |
| 7 |  |  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Челночный бег3х10м/с. Многоскоки. | Обучающий | Подтягивание |
| 8 |  |  | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину . | Практика | Спец. беговые. |
| 9 |  |  | Фитнес. | Игровой | Сил.упр. |
| 10 |  |  | Учет результатов и техники прыжка в длину с разбега. | Контрольный | Спец. беговые. |
| 11 |  |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. | Практика | Спец. беговые. |
| 12 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
| 13 |  |  | Метание гранаты из различных положений. Челночный бег 3х10м/сек. | Практика | Метание на дальность. |
| 14 |  |  | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Практика | Метание на дальность. |
| 15 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
| 16 |  |  |  Учет метание гранаты на дальность. Развитие выносливости. | Контрольный | Метание на дальность. |
| 17 |  |  | Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Спортивные игры.  | Практика | Спец. беговые. |
| 18 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
| 19 |  |  | Бег 20 мин. Специальные беговые упражнения.  | Практика | Подтягивание |
| 20 |  |  | Преодоление препятствий. Развитие выносливости. | Практика | Ускорение |
| 21 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
| 22 |  |  | Бег на результат 2000м. Спортивные игры.  | Контрольный | Спец. беговые. |
| 23 |  |  | Совершенствование техники игры в баскетбол. | Практика | Владение мячом |
| 24 |  |  | Использование ИКТ. Призентации на тему баскетбола. | Учебно-теор. | Сил.упр. |
| 25 |  |  | Совершенствование тактических действий игры в баскетбол.  | Практика | Владение мячом |
| 26 |  |  | Контроль силовых качеств. Двухсторонняя игра в баскетбол. Итоги четверти. | Контрольный | Зад. на каникулы |
| 27 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
| 28 |  |  | Правила техники безопасности на уроках гимнастики .Развитие силовых способностей. | Теория Практика | Спорт. форма(лёгкая). |
|  29 |  |  | Совершенствование ЗУН. Висы, упоры. Развитие силы. | Практика | Висы и упоры |
| 30 |  |  | Фитнес. | Игровой | Сил.упр. |
|  31 |  |  | Совершенствование ЗУН. Висы, упоры. Развитие силы. | Практика | Висы и упоры |
|  32 |  |  | Совершенствование ЗУН. Висы, упоры. Опорный прыжок. | Контрольный | Висы и упоры |
| 33 |  |  | Фитнес. | Игровой | Сил.упр. |
| 34 |  |  | Развитие силовых способностей. Совершенствование акробатических элементов. Лазание по канату.  | Практика | Упр. на гибкость |
|  35 |  |  | Совершенствование ЗУН. Элементы на перекладине, брусьях.  | Практика | Упр. на гибкость |
| 36 |  |  | Фитнес. | Игровой | Сил.упр. |
|  37 |  |  | Совершенствование ЗУН. Висы, упоры. . Опорный прыжок. Учет. | Контрольный | Упр. на гибкость |
|  38 |  |  | Учет по подтягиванию, лазание по канату.  | Контрольный | Упр. на гибкость |
| 39 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  40 |  |  | Совершенствование ЗУН. Акробатические упражнения, лазание. | Практика | Упр. на гибкость |
|  41 |  |  | Совершенствование ЗУН. Развитие координации. Выполнение программы из 5 элементов.  | Практика | Лазание, перелезание |
| 42 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  43 |  |  | Совершенствование ЗУН. Развитие координ. Выполнение программы из 5 элементов.  | Практика | Сил. упражнения |
|  44 |  |  | Совершенствование ЗУН. Опорный прыжок через коня | Практика | Сил. упражнения |
|  45 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  46 |  |  | Совершенствование ЗУН. Развитие координации. Выполнение программы из 5 элементов.  | Практика | Сил. упражнения |
|  47 |  |  | Совершенствование двигательных умений. Зачет по силовой подготовке. Итоги четверти. | Контрольный | Зад. на каникулы |
|  48 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
| 2 полугодие |
|  49(1) |  |  | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ.  | Практика | Экипировка лыжника |
| 50(2) |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости.  | Практика | Повтор. ходов |
|  51(3) |  |  | Спортивные игры по выбору. Футбол на снегу. | Игровой | Сил.упр. |
|  52(4) |  |  | Совершенствование техники попеременных ходов . Развитие выносливости.  | Практика | Повтор. ходов |
| 53 (5) |  |  | Оценка техники одновременных лыжных ходов.  | Контрольный | Повтор. ходов |
|  54(6) |  |  | Эстафеты на лыжах. | Игровой | Сил.упр. |
| 55 (7) |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники перехода с хода на ход.  | Практика | Повтор. ходов |
| 56 (8) |  |  | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода . Развитие выносливости.  | Практика | Ускорение |
|  57(9) |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  58(10) |  |  | Совершенствование умений спусков и подъемов.  | Практика | Ускорение |
|  59(11) |  |  | Прохождение дистанции 3км в соревновательном темпе.  | Практика | Ускорение |
| 60(12) |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  61(13) |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости.  | Практика | Ускорение |
|  62(14) |  |  | Совершенствование техники изученных ходов. Развитие выносливости.  | Практика | Ускорение |
| 63(15) |  |  | Использование ИКТ. Призентации на тему лыжного спорта. | Учебно-теорет. | Сил.упр. |
|  64(16) |  |  | Совершенствование техники изученных ходов. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 4 км. | Контрольный | Ускорение |
|  65(17) |  |  | Развитие двигательных качеств – выносливости. Прохождение дистанции 3 км. | Контрольный | Ускорение |
| 66(18) |  |  | Фитнес. | Игровой | Сил.упр. |
|  67(19) |  |  | Учет техники лыжных ходов. Контрольные соревнования на дистанции 3 км. | Контрольный | Спуски и подъёмы |
|  68(20) |  |  | Совершенствование техники спусков, подъемов. | Практика | Сп. форма. |
| 69(21) |  |  | Использование ИКТ. Призентации на тему волейбола. | Учебно-теорет. | Сил.упр. |
|  70(22) |  |  | ТБ на уроках в спортивном зале. Совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре в баскетбол. | Практика | Владение мячом |
|  71(23) |  |  | КУ – поднимание туловища. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. | Практика | Владение мячом |
| 72(24) |  |  | Фитнес. | Игровой | Сил.упр. |
|  73(25) |  |  | ОРУ с гимнастическими скакалками. Совершенствование техники игры в баскетбол. | Практика | Владение мячом |
|  74(26) |  |  | Совершенствование техники игры в баскетбол | Практика | Владение мячом |
| 75(27) |  |  | Фитнес. | Игровой | Сил.упр. |
|  76(28) |  |  | Совершенствование техники игры в баскетбол | Практика | Владение мячом |
|  77(29) |  |  | Совершенствование техники игры в баскетбол | Практика | Владение мячом |
| 78(30) |  |  | Использование ИКТ. Призентации на тему спортивных игр. | Учебно-теорет. | Сил.упр. |
|  79(31) |  |  | Совершенствование техники и тактических действий в спортивной игре в баскетбол. Итоги четверти. | Контрольный | Владение мячом |
|  80(32) |  |  | Совершенствование техники и тактических действий в спортивной игре в баскетбол.  | Практика | Владение мячом |
| 81(33) |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  82(34) |  |  | Челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых способностей. | Практика | Бег. упражнения |
|  83(35) |  |  | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. | Практика | Спец. прыжковые. |
| 84(36) |  |  | Спортивные эстафеты и спортивные игры. | Игровой. | Сил.упр. |
|  85(37) |  |  | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. | Практика | Спец. прыжковые. |
|  86(38) |  |  | Учет по технике и результату в прыжках в высоту. Развитие выносливости. | Контрольный | Спец. прыжковые. |
| 87(39) |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  88(40) |  |  | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. | Контрольный | Ускорение |
|  89(41) |  |  | Контрольный урок по бегу на 100 м. с любого старта. | Контрольный | Спец. прыжковые. |
| 90(42) |  |  | Спортивные эстафеты и спортивные игры. | Игровой. | Сил.упр. |
|  91(43) |  |  | Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | Практика | Спец. прыжковые. |
|  92(44) |  |  | Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.  | Практика | Спец. прыжковые. |
| 93(45) |  |  | Спортивные эстафеты и спортивные игры. | Игровой. | Сил.упр. |
|  94(46) |  |  |  Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты. | Практика | Сил. упр. |
|  95(47) |  |  | Учет результатов и техники прыжка в длину с разбега. | Контрольный | Ускорение |
| 96(48) |  |  | Использование ИКТ. Презентации на тему «Физкультура и спорт» | Учебно-теор. | Сил.упр. |
|  97(49) |  |  | Зачёт по теории. | Контрольный | Теория |
|  98(50) |  |  | Тестирование .Спортивные игры. | Контрольный | Теория |
| 99(51) |  |  | Спортивные эстафеты и спортивные игры. | Игровой. | Сил.упр. |
|  100(52) |  |  | Контроль двигательной подготовленности.  | Контрольный | Задание на каникулы. |
| 101(53) |  |  | Спортивные эстафеты и спортивные игры. | Игровой. | Сил.упр. |
| 102(54) |  |  | Спортивные эстафеты и спортивные игры. Итоги полугодия и года. | Игровой. | Сил.упр. |

38

Использованная литература:

1.А.Н. Каинов. «Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А.П.Матвеева)/ А.Н.Каинов.- Волгоград: ВГАФК, 2003.-68с.

2.В.И.Лях. «Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В.И.Лях, А.А.Зданевич// Физкультура в школе .-2004.-№ 1-8.

3. В.И.Лях. «Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В.И.Лях, А.А.Зданевич.-М.: Просвещение,2010.-127с.

4.Настольная книга учителя физической культуры/авт.-сост.Г.И.Погадаев; под ред.Л.Б.Кофмана.- М.: Физкультура и спорт, 1998.-496с.

5. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/сост. Б.И.Мишин.- М.: ООО «Изд-во Астрель», 2003.-526с.

6.Оценка качества подготовки выпускников средней(полной) школы по физической культуре/ авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: Дрофа, 2001, 128с.

7.Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе.- 2006.-№6

8.Физическое воспитание учащихся 1-11 классов: пособие для учителя/ под редакцией В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона.- М.: Просвещение,1998.-112с.

 **2**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

 *Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение,2010).*

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

 *Программа отражает основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности учащихся. Уроки физкультуры призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.*

 *Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.*

 *В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психоматической природы.*

 *Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдаёт дифференцированный зачёт.*

*Для прохождения программы по физическому воспитанию в 11-х классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень программы | Программа | Тип класса | Кол-во часов | Учебники |
| Базовый | Авторская | 11 | 3 | Физическая культура 10-11 классы/ под ред.Г.И.Мейксона.-М.: Просвещение,2008. |

 3

*В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным и подвижным играм.*

***ЦЕЛЬЮ*** *физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности. Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.*

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № по п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | ***Базовая часть*** | 63 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре  | В процессе урока |
| 1.2  | Спортивные игры(волейбол)  | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики. | 21 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 21 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 39 |
| 2.1 | Фитнес | 13 |
| 2.2 | Лыжи | 13 |
| 2.3 | Спортивные игры | 13 |
|  | Итого | 102 |

 4

 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

***Социокультурные основы***

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

***Психолого - педагогические основы.***

 Основы организации и проведения спортвно-массовых соревнований по различным видам спорта.

 Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортвно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

 Использование ИКТ на уроках.

***Медико-биологичические основы.***

 Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортвно-массовых и индивидуальных форм занятий физкультурой и спортом.

 Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

***Приёмы саморегуляции.***

 Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

5

***ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.***

Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Помощь в судействе. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

***ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ.***

 Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

***ЛЫЖИ***

 Правила и организация проведения соревнований по лыжам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

***ФИТНЕС***

 Распределение аэробной нагрузки на организм. Тренировка тех или иных мышечных групп.

***БАСКЕТБОЛ.***

 Терминология игры. Правила игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Организация и проведение соревнований. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

***ВОЛЕЙБОЛ.***

 Терминология волейбола . Правила игры.Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Организация и проведение соревнований. Техника безопасности при занятиях волейболом. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

 ***ФУТБОЛ.***

Терминология футбола . Правила игры.Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Организация и проведение соревнований. Техника безопасности при занятиях футболом. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.

 6

***Учащиеся должны уметь демонстрировать:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 100 м, с.Бег 30 м,с. | 14,35,0 | 17,55,4 |
| Силовые | Прыжок в длину с места. См | 215 | 170 |
| Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз | 10 | - |
| Подтягивания в висе на низкой перекладине, количество раз | - | 14 |
| К выносливости | Бег 2000 м,сБег 3000м,с | -13,30 | 10,00- |

***Задачи*** физического воспитания учащихся ***направлены***:

- на содействие гармоническому развитию личности,выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья,противостояние стрессам;

 -на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

 - на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки,значении занятий физической культуры для будующей трудовой деятельности;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учётом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 №80-ФЗ;

-О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях РФ. Письмо МО РФ от 26.03.2002г. №30-51-197/20.

-О введении зачётов по физической культуре для учащихся выпускных классов общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985г. №317.

 7

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающейся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся ( типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями,

двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

 **I. Знания**

 При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и знаниям физическими упражнениями.

 С целью проверки знаний используются следующие методы опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

 ***8***

***Оценка «5»*** За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности

***Оценка «4»***  За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

***Оценка «3»*** За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

***Оценка «2»***  За непонимание и незнание материала программы.

 **I I. Техника владения двигательными умениями и навыками.**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыкамииспользуются следующие м е т о д ы:

***Оценка «5»*** Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, егоназначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

***Оценка «4»*** При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

 ***Оценка «3»*** Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к

 скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

 ***Оценка «2»*** Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

**I I I. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

 ***Оценка «5»***  Учащийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;

- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;

- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

 9

 ***Оценка «4»*** Учащийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;

- допускает незначительные ошибки в подборе средств;

- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

***Оценка «3»*** Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

***Оценка «2»*** Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

**I V. Уровень физической подготовленности учащихся.**

***Оценка «5»***  Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

***Оценка «4»*** Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

***Оценка «3»*** Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

***Оценка «2»*** Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

 *Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

 Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

 10

 **Тематическое планирование по физической культуре в 11 классе.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Числопо плану | Числофакт. |  Тема урока. | Тип урока | Примечание |
| 1 полугодие |
| 1 |  |  | Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Специальные беговые упражнения. | Теория- практика | Спортивная форма. |
| 2 |  |  | Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения.  | Практика | Ускорение |
| 3 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
| 4 |  |  | Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. | Практика | Ускорение |
| 5 |  |  | Развитие скоростных качеств. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. | Контрольный | Ускорение |
| 6 |  |  | Использование ИКТ. Призентации на тему л/а. | Учебно-теорет. | Сил.упр. |
| 7 |  |  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Челночный бег3х10м/с. Многоскоки. | Обучающий | Подтягивание |
| 8 |  |  | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину . | Практика | Спец. беговые. |
| 9 |  |  | Фитнес. | Игровой | Сил.упр. |
| 10 |  |  | Учет результатов и техники прыжка в длину с разбега. | Контрольный | Спец. беговые. |
| 11 |  |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. | Практика | Спец. беговые. |
| 12 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
| 13 |  |  | Метание гранаты из различных положений. Челночный бег 3х10м/сек. | Практика | Метание на дальность. |
| 14 |  |  | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Практика | Метание на дальность. |
| 15 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
| 16 |  |  |  Учет метание гранаты на дальность. Развитие выносливости. | Контрольный | Метание на дальность. |
| 17 |  |  | Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Спортивные игры.  | Практика | Спец. беговые. |
| 18 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
| 19 |  |  | Бег 20 мин. Специальные беговые упражнения.  | Практика | Подтягивание |
| 20 |  |  | Преодоление препятствий. Развитие выносливости. | Практика | Ускорение |
| 21 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
| 22 |  |  | Бег на результат 2000м. Спортивные игры.  | Контрольный | Спец. беговые. |
| 23 |  |  | Совершенствование техники игры в баскетбол. | Практика | Владение мячом |
| 24 |  |  | Использование ИКТ. Призентации на тему баскетбола. | Учебно-теор. | Сил.упр. |
| 25 |  |  | Совершенствование тактических действий игры в баскетбол.  | Практика | Владение мячом |
| 26 |  |  | Контроль силовых качеств. Двухсторонняя игра в баскетбол. Итоги четверти. | Контрольный | Зад. на каникулы |
| 27 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
| 28 |  |  | Правила техники безопасности на уроках гимнастики .Развитие силовых способностей. | Теория Практика | Спорт. форма(лёгкая). |
|  29 |  |  | Совершенствование ЗУН. Висы, упоры. Развитие силы. | Практика | Висы и упоры |
| 30 |  |  | Фитнес. | Игровой | Сил.упр. |
|  31 |  |  | Совершенствование ЗУН. Висы, упоры. Развитие силы. | Практика | Висы и упоры |
|  32 |  |  | Совершенствование ЗУН. Висы, упоры. Опорный прыжок. | Контрольный | Висы и упоры |
| 33 |  |  | Фитнес. | Игровой | Сил.упр. |
| 34 |  |  | Развитие силовых способностей. Совершенствование акробатических элементов. Лазание по канату.  | Практика | Упр. на гибкость |
|  35 |  |  | Совершенствование ЗУН. Элементы на перекладине, брусьях.  | Практика | Упр. на гибкость |
| 36 |  |  | Фитнес. | Игровой | Сил.упр. |
|  37 |  |  | Совершенствование ЗУН. Висы, упоры. . Опорный прыжок. Учет. | Контрольный | Упр. на гибкость |
|  38 |  |  | Учет по подтягиванию, лазание по канату.  | Контрольный | Упр. на гибкость |
| 39 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  40 |  |  | Совершенствование ЗУН. Акробатические упражнения, лазание. | Практика | Упр. на гибкость |
|  41 |  |  | Совершенствование ЗУН. Развитие координации. Выполнение программы из 5 элементов.  | Практика | Лазание, перелезание |
| 42 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  43 |  |  | Совершенствование ЗУН. Развитие координ. Выполнение программы из 5 элементов.  | Практика | Сил. упражнения |
|  44 |  |  | Совершенствование ЗУН. Опорный прыжок через коня | Практика | Сил. упражнения |
|  45 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  46 |  |  | Совершенствование ЗУН. Развитие координации. Выполнение программы из 5 элементов.  | Практика | Сил. упражнения |
|  47 |  |  | Совершенствование двигательных умений. Зачет по силовой подготовке. Итоги четверти. | Контрольный | Зад. на каникулы |
|  48 |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
| 2 полугодие |
|  49(1) |  |  | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ.  | Практика | Экипировка лыжника |
| 50(2) |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости.  | Практика | Повтор. ходов |
|  51(3) |  |  | Спортивные игры по выбору. Футбол на снегу. | Игровой | Сил.упр. |
|  52(4) |  |  | Совершенствование техники попеременных ходов . Развитие выносливости.  | Практика | Повтор. ходов |
| 53 (5) |  |  | Оценка техники одновременных лыжных ходов.  | Контрольный | Повтор. ходов |
|  54(6) |  |  | Эстафеты на лыжах. | Игровой | Сил.упр. |
| 55 (7) |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники перехода с хода на ход.  | Практика | Повтор. ходов |
| 56 (8) |  |  | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода . Развитие выносливости.  | Практика | Ускорение |
|  57(9) |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  58(10) |  |  | Совершенствование умений спусков и подъемов.  | Практика | Ускорение |
|  59(11) |  |  | Прохождение дистанции 3км в соревновательном темпе.  | Практика | Ускорение |
| 60(12) |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  61(13) |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости.  | Практика | Ускорение |
|  62(14) |  |  | Совершенствование техники изученных ходов. Развитие выносливости.  | Практика | Ускорение |
| 63(15) |  |  | Использование ИКТ. Призентации на тему лыжного спорта. | Учебно-теорет. | Сил.упр. |
|  64(16) |  |  | Совершенствование техники изученных ходов. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 4 км. | Контрольный | Ускорение |
|  65(17) |  |  | Развитие двигательных качеств – выносливости. Прохождение дистанции 3 км. | Контрольный | Ускорение |
| 66(18) |  |  | Фитнес. | Игровой | Сил.упр. |
|  67(19) |  |  | Учет техники лыжных ходов. Контрольные соревнования на дистанции 3 км. | Контрольный | Спуски и подъёмы |
|  68(20) |  |  | Совершенствование техники спусков, подъемов. | Практика | Сп. форма. |
| 69(21) |  |  | Использование ИКТ. Призентации на тему волейбола. | Учебно-теорет. | Сил.упр. |
|  70(22) |  |  | ТБ на уроках в спортивном зале. Совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре в баскетбол. | Практика | Владение мячом |
|  71(23) |  |  | КУ – поднимание туловища. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. | Практика | Владение мячом |
| 72(24) |  |  | Фитнес. | Игровой | Сил.упр. |
|  73(25) |  |  | ОРУ с гимнастическими скакалками. Совершенствование техники игры в баскетбол. | Практика | Владение мячом |
|  74(26) |  |  | Совершенствование техники игры в баскетбол | Практика | Владение мячом |
| 75(27) |  |  | Фитнес. | Игровой | Сил.упр. |
|  76(28) |  |  | Совершенствование техники игры в баскетбол | Практика | Владение мячом |
|  77(29) |  |  | Совершенствование техники игры в баскетбол | Практика | Владение мячом |
| 78(30) |  |  | Использование ИКТ. Призентации на тему спортивных игр. | Учебно-теорет. | Сил.упр. |
|  79(31) |  |  | Совершенствование техники и тактических действий в спортивной игре в баскетбол. Итоги четверти. | Контрольный | Владение мячом |
|  80(32) |  |  | Совершенствование техники и тактических действий в спортивной игре в баскетбол.  | Практика | Владение мячом |
| 81(33) |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  82(34) |  |  | Челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых способностей. | Практика | Бег. упражнения |
|  83(35) |  |  | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. | Практика | Спец. прыжковые. |
| 84(36) |  |  | Спортивные эстафеты и спортивные игры. | Игровой. | Сил.упр. |
|  85(37) |  |  | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. | Практика | Спец. прыжковые. |
|  86(38) |  |  | Учет по технике и результату в прыжках в высоту. Развитие выносливости. | Контрольный | Спец. прыжковые. |
| 87(39) |  |  | Спортивные игры по выбору. | Игровой | Сил.упр. |
|  88(40) |  |  | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. | Контрольный | Ускорение |
|  89(41) |  |  | Контрольный урок по бегу на 100 м. с любого старта. | Контрольный | Спец. прыжковые. |
| 90(42) |  |  | Спортивные эстафеты и спортивные игры. | Игровой. | Сил.упр. |
|  91(43) |  |  | Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | Практика | Спец. прыжковые. |
|  92(44) |  |  | Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.  | Практика | Спец. прыжковые. |
| 93(45) |  |  | Спортивные эстафеты и спортивные игры. | Игровой. | Сил.упр. |
|  94(46) |  |  |  Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты. | Практика | Сил. упр. |
|  95(47) |  |  | Учет результатов и техники прыжка в длину с разбега. | Контрольный | Ускорение |
| 96(48) |  |  | Использование ИКТ. Презентации на тему «Физкультура и спорт» | Учебно-теор. | Сил.упр. |
|  97(49) |  |  | Зачёт по теории. | Контрольный | Теория |
|  98(50) |  |  | Тестирование .Спортивные игры. | Контрольный | Теория |
| 99(51) |  |  | Спортивные эстафеты и спортивные игры. | Игровой. | Сил.упр. |
|  100(52) |  |  | Контроль двигательной подготовленности.  | Контрольный | Задание на каникулы. |
| 101(53) |  |  | Спортивные эстафеты и спортивные игры. | Игровой. | Сил.упр. |
| 102(54) |  |  | Спортивные эстафеты и спортивные игры. Итоги полугодия и года. | Игровой. | Сил.упр. |