ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРАВОСУДИЯ»**

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

**«ШКОЛА ПРАВА И ЭКОНОМИКИ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

для 11 класса базового уровня

Составитель: Поляков Олег Викторович

Должность: учитель физической культуры

Москва, 2017 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. **Учебная программа**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями:

- федерального компонента государственного стандарта основного общего образования 2004 года. Основное общее образование на основе действующей программы по физической культуре (В.И. Ляха, и А.А. Зданевича.)

- учебного плана ОАНО «Школа права и экономики»

1. **Цель обучения и задачи обучения**

***Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:***

* **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* **овладение** технологиями современных оздоровительных системфизического воспитания,обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1. **Количество учебных часов**

Учебный предмет изучается в 11-ых классах, рассчитан на 102 часа при 3 часах в неделю. Учебный план составлен согласовано СанПиН 2.4.2.2821-10 и методическим письмом РФ 08.10.10 №1494/9 о введении 3 часа физической культуры в недельной объем учебной нагрузки обучающихся образовательных учреждений РФ.

1. **Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема раздела | Количество часов |
| **Базовая часть** | | |
|  | Основы знаний | 1 (на каждом уроке уделяется по 7-10минут теоретической части) |
|  | Легкая атлетика | 16 |
|  | Кроссовая подготовка | 6 |
|  | Общая физическая подготовка | 5 |
|  | Баскетбол (стрит-бол) | 10 |
|  | Футбол (мини-футбол) | 8 |
|  | Гимнастика, акробатика | 10 |
|  | Волейбол | 12 |
|  | Лыжная подготовка | 12 |
|  | **Итого**: | 80 |
| **Вариативная часть** | | |
|  | Настольный теннис | 3 |
|  | Стрельба | 3 |
|  | Плавание | 3 |
|  | Бадминтон | 2 |
|  | Туризм | 3 |
|  | Большой теннис | 3 |
|  | Фитнес | 5 |
|  | **Итого**: | 25 |
|  | **Итого всего**: | **102** |

1. **Содержание учебного предмета**
   1. **физическая культура и основы здорового образа жизни**

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

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

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

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

* 1. **Физкультурно-оздоровительная деятельность**
* Оздоровительные системы физического воспитания.
* Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
* Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
* Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.
* Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

**3. Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции,эстафетный икроссовый бег, прыжки в длину и с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе,* мини-футболе*, настольном теннисе, бадминтоне.*

Основные способы плавания, специальные упражнения пловца на суше, дыхательная гимнастика.

Основы туризма: подбор снаряжения, туристические эстафеты, туристические возможности, ориентирование на местности, спортивная карта, рельеф, горизонты.

Стрельба: наведение цели, правильное дыхание, игры на внимание.

1. **Прикладная физическая подготовка**

Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; имитация пловца на суше.

## ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕБОВАНИЙ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен***

**знать/понимать**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь**

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

* повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
* **Учебно-методический комплект и дополнительная литература**

1. Тестовые вопросы и задания по физической культуре: учебно-методическое пособие / авт.-сост. П.А. Кисилев, С.Б.Киселева. – М.: Издательство «Глобус», 2015. 344с. – (Качество обучения);
2. Физкультура: тематическое планирование по 2- и 3-часовой программам. 1-11 классы / сост. К.Р. Мамедов. - Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2016. – 63с.;
3. Физическая культура. 1 – 11 классы: развернутое тематическое планирование Ф48 по комплексной программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. М.И.Васильева. – Изд. 2-е. \_ Москва: Дрофа, 2015. – 183с.;
4. Физическая культура, организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания / авт.-сост. А.Н. Каинов. – Москва: Дрофа, 2016. – 139с.

**Критерии оценивания различных видов работ**

Выставление оценок в журнал (по 5- балльной системе) – практический курсосуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

***Итоговые оценки***

Оценка за четверть выводится на основании текущих оценок.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных оценок.

Ведущая технология - здоровьесберегающая

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;

- демонстрации;

- разучивания упражнений;

- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;

- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся - урок.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела/темы урока | | Элементы минимума содержания образования | Виды контроля измерения | Планируемые результаты освоения материала | Дата проведения |
|  |
| **I полугодие -48часов** | | | | | | |
| 1 | 1.Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры | | Инструктаж по технике безопасности. Травматологии на уроках и оказание первой доврачебной помощи. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Текущий, устный опрос | Знать требования инструкций. | сентябрь |
| ***Легкая атлетика - 8 уроков*** | | | | | | |
| 2 | 1.Спортивная ходьба. Спринтерский бег. Низкий старт. | | Комплекс ОРУ. Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег на дистанции 90м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных и силовых качеств. | текущий | Уметь показать  стартовый разгон |  |
| 3 | 2.Бег на короткие дистанции.  Бег 100м. Развитие скорости | | Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. | текущий | «5»-16.5; 16.0 сек.  «4»-17.0; 16.5 сек.  «3»-17.5; 17.0 сек. |  |
| 4 | 3.Прыжки в длину Эстафетный бег. | | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. | текущий | Уметь показать технику прыжков в длину. |  |
| 5 | 4.Биохимические основы прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств | | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Спортивные игры. | текущий | Уметь прыгать в длину с места на лучший результат |  |
| 6 | 5.Прыжки в длину. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. | | Прыжок в длину с разбега на результат.  Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Биохимические основы прыжков. | текущий | «5»-380, 390 см.  «4»-360, 370 см  «3»-340, 350 см. |  |
| 7 | 6.Метание, прыжки. Техника метания гранаты | | Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | текущий | Уметь показать технику. |  |
| 8 | 7.Метание мяча на дальность | | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | текущий | Уметь метать гранату. |  |
| 9 | 8.Метание гранаты, развитие силы. Правила соревнований по метанию | | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Специальные упражнения метателя. Развитие скоростно-силовых качеств. Опрос по теории. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | текущий | «5»-25, 26 м.  «4»-20, 23 м  «3»-16, 18 м. |  |
| ***Кроссовая подготовка – 3урока*** | | | | | | |
| 10 | 1.Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. | | Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике. Рекорды. Правила соревнований по кроссу. Биохимические основы кроссовой подготовки. | текущий | Уметь преодолевать препятствия |  |
| 11 | 2.Бег на длинные дистанции. Развитие силовой выносливости. | | Бег 1000м. Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу. | текущий | Уметь пробежать 1000м |  |
| 12 | 3.Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег  . Бег 2000м на результат и выносливость | | Бег 2000м. Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике. Мировые рекорды. Правила соревнований по кроссу. Опрос по теории. | текущий | «5»-10.10, 10.00  «4»-11.00, 11.30  «3»-12.00, 12.30 мин. |  |
| ***Общая физическая подготовка (ОФП)- 2 урока*** | | | | | | |
| 13 | 1.Бег на средние дистанции. Бег 500м на результат. | | Бег 500 м. на результат. Развитие скоростно-силовой выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Специальные силовые упражнения с гантелями. Силовые упражнения. Прыжки через скакалку. | текущий | Уметь бежать 500м |  |
| 14 | 2.ОФП. Силовые упражнения. Развитие силы | | Отжимание на результат. Развитие силовых способностей. Специальные силовые упражнения с гантелями. Спортивные и подвижные игры. Прыжки через скакалку. | текущий | Уметь отжиматься | Октябрь |
| ***Баскетбол (стрит-бол) – 5 уроков*** | | | | | | |
| 15 | 1.Баскетбол, стрит-бол. Правила игры | | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Техника безопасности. | текущий | Уметь применять в игре тактические действия. |  |
| 16 | 2.Технические упражнения. Ведение, броски, передача. Стойки, передвижения и остановки игрока. | | Стойка, передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. | текущий | Уметь применять в игре технические упражнения |  |
| 17 | 3.Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. | | Стойка, передвижение и остановки игрока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Олимпийские игры. | текущий | Уметь показать совершенствование тактических действий |  |
| 18 | 4.Позиционное нападение со сменой мест. Сочетание приемов в баскетболе | | Стойка, передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Чемпионаты по баскетболу. Учебная игра. | текущий | Уметь показать совершенствование сочетаний приемов в баскетболе |  |
| 19 | 5.Тактические действия в игре. Учебная игра с заданием, передача мяча различными способами | | Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Баскетбольная лига. Учебная игра. | текущий | Уметь совершенствовать в игре тактические действия. |  |
| ***Футбол, мини-футбол – 5 урока*** | | | | | | |
| 20 | 1.Футбол, мини-футбол. Правила игры. | | ОРУ в движении с футбольным мячом. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Передвижение игрока крестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу. Правила и тактика игры.  Учебно-тренировочная игра. | текущий | Уметь выполнять ведение мяча в движении. |  |
| 21 | 2.Специальные упражнения футболиста. | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения футболиста. Варианты ведения мяча. Учебная игра с заданием. | текущий | Уметь выполнять варианты ведения |  |
| 22 | 3.Комбинация в футболе. Технические упражнения. Игровые задания | | Комбинация в футболе на оценку. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Учебная игра. | текущий | Уметь выполнять технические упражнения |  |
| 23 | 4.Тактические действия в игре. Игровые задания | | Ведения мяча ногой на оценку. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов - обводка четырех стоек, удар в ворота. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | текущий | Уметь выполнять тактические действия |  |
| 24 | 5.Технические приемы. Специальные упражнения футболиста | | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов - обводка четырех стоек, удар в ворота. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра с заданием | текущий | Уметь показать совершенствование технических действий. |  |
| ***Стрельба – 3 урока*** | | | | | | |
| 25 | 1.ТБ. История оружия. Стрельба. Правильное дыхание | | ТБ. История оружия. Правильное дыхание, наводить цель, держать оружие. ОРУ. Специальные упражнения. История оружия. Правильное дыхание, наводить цель, держать оружие. Подвижные игры. | текущий | Уметь показать технику дыхания. |  |
| 26 | 2.Умение стрелять. Правильное дыхание, наведение цели | | ОРУ. Специальные упражнения. История оружия. Правильное дыхание, наводить цель, держать оружие. Подвижные игры. Умение стрелять. | текущий | Уметь показать технику нацеливания |  |
| 27 | 3.Техника умения стрелять. Игровые задания | | ОРУ. Специальные упражнения. История оружия. Правильное дыхание, наводить цель, держать оружие. Подвижные игры. Умение стрелять. | текущий | Уметь показать результат выстрела. | Ноябрь |
| **II четверть** | | | | | | |
| ***Гимнастика, акробатика – 10 уроков*** | | | | | | |
| 28 | 1.Гимнастика, акробатика, инструктаж по ТБ | | Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей. | текущий | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов. |  |
| 29 | 2.Висы прогнувшись, упоры. Основы гимнастики. Основы ритмической гимнастики. | | Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. | текущий | Уметь выполнять комбинацию |  |
| 30 | 3.Повороты в движении, основы ритмической гимнастики. Базовые шаги аэробики. Висы и упоры. | | Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей. | текущий | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов. |  |
| 31 | 4.Подтягивание на низкой перекладине. Техника выполнения лазания по канату. | | Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Базовые шаги аэробики. Развитие силовых способностей. | текущий | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов. |  |
| 32 | 5.Развитие координационных способностей. Опорные прыжки. Техника выполнения | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных движений. | текущий | Уметь выполнять комбинацию из 10 элементов. |  |
| 33 | 6.Комплекс акробатических упражнений. Гимнастические упражнения. Танцевальные движения. | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных движений. | текущий | Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов. |  |
| 34 | 7.Комбинация из разученных элементов. | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных движений. | текущий | Уметь выполнять комбинацию |  |
| 35 | 8.Комплекс гимнастических упражнений | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных движений. | текущий | Уметь показать совершенствование выполнения  комбинации | Декабрь |
| 36 | 9.Композиции ритмической гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных движений. Мост и поворот в упор стоя на одно колено. Кувырки вперед, назад. Комплекс суставной гимнастики. | текущий | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов |  |
| 37 | 10.Комплекс и комбинации из разученных элементов. Комплекс гимнастических упражнений. | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных движений. Мост и поворот в упор стоя на одно колено. Кувырки вперед, назад. Комплекс суставной гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Подвижные и спортивные игры. | текущий | Уметь показать совершенствование выполнения комбинации |  |
| ***Волейбол – 6 уроков*** | | | | | | |
| 38 | 1.Волейбол. Приемы, передвижения, верхняя передача. Техника стоек и передвижений игрока | | Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | текущий | Уметь применять в игре технические упражнения |  |
| 39 | 2.Верхняя передача двумя руками в парах, в тройках. Верхняя прямая передача | | Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. | текущий | Уметь применять в игре тактические действия. |  |
| 40 | 3.Прием мяча с низу двумя руками. Нижняя прямая подача | | Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с заданием. | текущий | Уметь применять в игре технические действия. |  |
| 41 | 4.Нижняя прямая подача и прием мяча. Технические приемы в волейболе | | Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с заданием. Спортсмены – волейболисты. | текущий | Уметь применять в игре тактические и технические приемы |  |
| 42 | 5.Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача | | Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. | текущий | Уметь применять в игре тактические и технические действия. |  |
| 43 | 6.Тактические действия в игре | | Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. | текущий | Уметь показать совершенствование в игре тактических и технических действий. |  |
| ***Бадминтон – 2 урока*** | | | | | | |
| 44 | 1.Прием и передача. Техника упражнений | | Правила игры. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». | текущий | Знать правила игры и технику упражнений |  |
| 45 | 2.Тактические действия | | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача. Тактика в игре. Развитие координационных способностей. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра с заданием. | текущий | Уметь выполнять технические приемы. |  |
| ***Настольный теннис – 3 урока*** | | | | | | |
| 46 | 1.Правила игры. Техника упражнений | | Правила игры. Техника приема, подачи. Умение правильно держать ракетку. Специальные упражнения для настольного тенниса. | . текущий | Знать правила игры |  |
| 47 | 2.Техника приема, подачи | | Техника приема, подачи. Умение правильно держать ракетку. Специальные упражнения для настольного тенниса. Спортсмены тенниса. | текущий | Уметь выполнять технические приемы. |  |
| 48 | 3.Тактические действия. Учебная игра с заданием | | Техника приема, подачи. Умение правильно держать ракетку. Специальные упражнения для настольного тенниса. Игра с заданием. | текущий | Уметь выполнять технические приемы. |  |
| **2 полугодие -54 часов** | | | | | | |
| ***Лыжная подготовка – 12 уроков, плавание – 3 урока, большой теннис – 2 урока, туризм – 3 урока*** | | | | | | |
| 49 | 1.Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ | | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по лыжной подготовке. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации | текущий | Уметь применят ТБ на уроках | Январь |
| 50 | 2.Разновидности лыжных ходов | | . Специальные упражнения лыжника. Разновидности лыжных ходов. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. | текущий | Знать виды лыжных ходов |  |
| 51 | 3.Большой теннис. Правила игры | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху в парах и над собой. Прием мяча снизу в парах. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | . текущий | Знать правила игры |  |
| 52 | 4.Техника лыжных ходов | | ОРУ на лыжах. Специальные упражнения. Разновидности лыжных ходов. Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. Развитие выносливости. | текущий | Уметь совершенствовать технику лыжных ходов |  |
| 53 | 5.Техника классических ходов | | Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости. Специальные упражнения. | текущий | Уметь показать совершенствование техники классических ходов |  |
| 54 | 6.Технические приемы и упражнения | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху в парах и над собой. Прием мяча снизу в парах. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам в большом теннисе. | текущий | Уметь выполнять технические приемы. |  |
| 55 | 7.Техника спусков и подъемов на склонах | | Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости. | . текущий | Уметь совершенствовать технику спусков и подъемов |  |
| 56 | 8.Биохимические основы лыжных гонок. | | Спуски и подъемы. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие силовых способностей. Специальные упражнения лыжника.  Игры и эстафеты на лыжах. | текущий | Уметь совершенствовать технику ходов на дистанции | Февраль |
| 57 | 9.Тактические действия | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху в парах и над собой. Прием мяча снизу в парах. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам в большом теннисе. | текущий | Уметь показать приемы |  |
| 58 | 10.Спортсмены и рекорды лыжных гонок. | | Применение изученных приемов при передвижении на дистанции 3 км. Одновременные, попеременные ходы, силовые, классические и коньковый ходы. Торможение «Упором», «плугом». Развитие силовых способностей. | текущий | Уметь совершенствовать выполнение техники лыжных ходов. |  |
| 59 | 11.Попеременные ходы, классические ходы. | | Одновременные, попеременные ходы, силовые, классические и коньковый ходы. Торможение «Упором», «плугом». Развитие силовых способностей. | текущий | Уметь показать совершенствование техники лыжных ходов |  |
| 60 | 12.Разновидности приемов плавания | | Разновидности приемов плаванья. Дыхательная гимнастика. Развитие скорости, силы и выносливости. Игры и эстафеты. | . текущий | Уметь показать приемы |  |
| 61 | 13.Техника классических ходов | | ОРУ на силу. Ходьба на лыжах 3км. Одновременные ходы. Торможение «Упором», «плугом». Одновременные, попеременные ходы, силовые, классические и коньковый ходы. Торможение «Упором», «плугом». Развитие силовых способностей. Спортсмены и рекорды лыжных гонок. | текущий | Уметь показать совершенствование лыжных ходов на дистанции |  |
| 62 | 14.Техника конькового хода. | | Одновременные, попеременные ходы, силовые, классические и коньковый ходы. Торможение «Упором», «плугом». Развитие силовых способностей. Спортсмены и рекорды лыжных гонок. | текущий | Уметь совершенствовать применение лыжных ходов на дистанции |  |
| 63 | 15.Туристические возможности | | История развития туризма. Правила ТБ. Туристические возможности. Ориентирование на местности. | текущий | Уметь показать упражнения |  |
| 64 | 16.Ориентирование на местности. | | Преодоление полосы препятствий с включением лазанья, спусков и подъемов. Туристические возможности. Ориентирование на местности. Спортивная карта, рельеф, горизонтали. Виды карт, масштаб, условные знаки. | . текущий | Уметь показать максимальный результат |  |
| 65 | 17.Туристическая полоса препятствий. | | Туристическое снаряжение. Туристический и спортивный компас. Физическая подготовка туриста. Туристическая полоса препятствий. | текущий | Уметь выполнить технику |  |
| 66 | 18.Одновременные, попеременные ходы | | ОРУ на силу. Ходьба на лыжах 3км. Одновременные ходы. Торможение «Упором», «плугом». Одновременные, попеременные ходы, силовые, классические и коньковый ходы. Торможение «Упором», «плугом». Развитие силовых способностей. Олимпийские игры. | текущий | Уметь проходить дистанцию  3 км |  |
| 67 | 19.Силовые, классические и коньковые ходы. | | Одновременные, попеременные ходы, силовые, классические и коньковый ходы. Торможение «Упором», «плугом». Развитие силовых способностей. Олимпийские игры | текущий | Уметь совершенствовать ходы на дистанции |  |
| 68 | 1.Технические приемы баскетболиста | | Стойка, передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Техника безопасности. | текущий | Уметь совершенствовать технические приемы |  |
| 69 | 2.Технические упражнения баскетболиста | | Стойка, передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Учебная игра с заданием. | . текущий | Уметь совершенствовать технические упражнения |  |
| 70 | 3.Позиционное нападение. Тактические действия | | Позиционное нападение со сменой мест в баскетболе. Развитие координационных способностей. Учебная игра с заданием. | текущий | Уметь выполнять тактические действия | Март |
| 71 | 4.Броски в кольцо. Техника | | Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Учебно-тренировочная игра. | текущий | Уметь совершенствовать технику бросков |  |
| 72 | 5.Тактические действия в игре баскетбол | | Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Двухсторонняя игра. | текущий | Уметь выполнять тактические действия |  |
| 73 | 1.Технические упражнения волейболиста | | Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж. | текущий | Уметь показать технику упражнений |  |
| 74 | 2.Технические сочетания приемов волейболиста | | Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с заданием. Спортсмены – волейболисты. | текущий | Уметь показать технику приемов |  |
| 75 | 3.Техника верхней прямой подачи | | Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. | . текущий | Уметь показать совершенствование подачи |  |
| 76 | 4.Тактические действия волейболиста | | Прямой нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с заданием. Развитие силовых качеств волейболист.  Спортсмены – волейболисты. | текущий | Уметь применять в игре тактические действия |  |
| 77 | 5.Тактические действия в тренировочной игре | | Приемы и сочетания движений волейболиста. Специальные упражнения в волейболе. Развитие скоростно-силовых качеств волейболиста. Учебно-тренировочная игра с заданием. | текущий | Уметь совершенствовать тактические действия |  |
| 78 | 6.Спортсмены – волейболисты | | Прямой нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с заданием. Развитие силовых качеств волейболист. | текущий | Знать спортсменов-волейболистов |  |
| 79 | 1.Технические упражнения игрока | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения футболиста. Варианты ведения мяча. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра с заданием. | текущий | Уметь применять технику упражнений | Апрель |
| 80 | 2.Технические приемы и передвижения игрока | | Ведения мяча ногой на оценку. ОРУ с мячом. Сочетание приемов - обводка четырех стоек, удар в ворота. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | текущий | Уметь показать совершенствование ведения мяча ногой |  |
| 81 | 3.Комбинация футболиста | | Комбинация в футболе на оценку. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Учебная игра. | текущий | Уметь показать комбинацию |  |
| 82 | 4.Тактические действия футболиста | | Комбинация в футболе на оценку. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Учебно-тренировочная игра с заданием. | текущий | Уметь показать совершенствование движений футболиста |  |
| 83 | 1.Биохимические основы прыжков | | Развитие специальной выносливости. Прыжки на скакалке на выносливость. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Спортивные игры. | текущий | Уметь показать совершенствование прыжков |  |
| 84 | 2.Биохимические основы силовых упражнений | | Отжимание на результат. Развитие силовых способностей. Специальные силовые упражнения с гантелями. Спортивные и подвижные игры. Силовые упражнения. Прыжки через скакалку. | текущий | Уметь показать совершенствование силовых упражнений |  |
| 85 | 3.Биохимические основы скоростных упражнений | | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку на скорость. Спортивные и подвижные игры. Силовые упражнения. | текущий | Уметь показать совершенствование скоростных упражнений |  |
| 86 | 1.Бег с преодолением препятствий | | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике. Рекорды. Правила соревнований по кроссу. | текущий | Умение преодолевать препятствия |  |
| 87 | 2.Бег на средние дистанции | | Бег 1000м. Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу. | текущий | Уметь показать совершенствование бега |  |
| 88 | 3.Бег на длинные дистанции | | Бег 2000м. Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике. Мировые рекорды. Правила соревнований по кроссу. Опрос по теории. | текущий | Уметь показать совершенствование бега на длинные дистанции |  |
| 89 | 1.Бег на короткие дистанции | | Комплекс ОРУ. Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег на дистанции 90м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных и силовых качеств. | текущий | Совершенствование бега на короткие дистанции |  |
| 90 | 2.Эстафетный бег | | Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. | текущий | Уметь показать эстафетный бег |  |
| 91 | 3.Биохимические основы бега | | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. | текущий | Совершенствование техники бега |  |
| 92 | 4.Прыжки в длину с места и с разбега | | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Спортивные игры. | текущий | Уметь показать технику прыжков |  |
| 93 | 5.Биохимические основы прыжков. | | Прыжок в длину с разбега на результат.  Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.  Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. | текущий | Совершенствование прыжков | Май |
| 94 | 6.Метание гранаты на дальность | | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | текущий | Уметь выполнять технику метания |  |
| 95 | 7.Биохимические основы метания | | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, мировые рекорды. | текущий | Уметь показать технику метания |  |
| 96 | 8.Правила соревнований по метанию. | | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Специальные упражнения метателя. Развитие скоростно-силовых качеств. Опрос по теории. | текущий | Совершенствование метания |  |
| ***Фитнес – 7 уроков*** | | | | | | |
| 97 | | 1.Ритмическая гимнастика, оздоровительное 2.и прикладное значение. | Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс ритмической гимнастики. | текущий | Знать виды фитнеса |  |
| 98 | | 3.Биохимические основы растяжки | Стретчинг, специальные упражнения на растяжку, развитие гибкости. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс упражнений на растяжку. | текущий | Уметь применять упражнения дома |  |
| 99 | | 4.Аэробика. Биохимические основы. | Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Степ-аэробика, упражнения на координацию. Специальные силовые упражнения. Работа сердца, пульс, ЧСС. Комплекс аэробных упражнений. | текущий | Уметь выполнять аэробные упражнения |  |
| 100 | | 5.Биохимические основы шейпинга | Тестирование. Шейпинг, развитие силовых способностей. Упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения на гимнастической скамейке и гимнастической стенке. | текущий | Уметь применять силовые упражнения |  |
| 101 | | 6.Комбинация упражнений ритмики | Ритмическая, спортивная и художественная гимнастика. Развитие координационных способностей и специальных физических качеств. | текущий | Уметь выполнять комбинацию |  |
| 102 | | 7.Биохимические основы плавания | Техника безопасности на воде. Закаливание. Первая медицинская помощь при ожогах, порезах. Оказание первой медицинской помощи утопающего. Разновидности приемов плаванья. Дыхательная гимнастика. Развитие скорости, силы и выносливости. | текущий | Уметь оказать первую медицинскую помощь |  |