

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 6»

Рассмотрено на заседании кафедры учителей эстетического и физического воспитания Протокол № от _____ 2017 г Рук. кафедры <u>Савенко</u>	Согласовано Зам. директора по УВР Савенко Н.Н. <u>Савенко</u>	Утверждаю Директор «Лицей №6» <u>Л.М. Шапилова</u> Приказ № <u>184</u> от <u>22.09</u> , 2017г.
---	--	--



Рабочая программа
среднего общего образования
по учебному предмету «Физическая культура»
11а класса (юноши)
на 2017 – 2018 учебный год

Составитель: Анохин Анатолий Ильич
учитель физической культуры

Рубцовск, 2017

Пояснительная записка.

Нормативные документы и методические материалы

Программа по физической культуре разработана на основе:

- федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом №1089 Минобразования РФ от 05.03.2004 года;
- базисного учебного плана для общеобразовательных учреждений РФ, утвержденного приказом Минобразования РФ № 1312 от 09.03.2004 года;
- Примерной программы среднего общего образования. Физическая культура;
- приказа Министерства образования и науки РФ № 253 от 31 марта 2014 г. «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего образования»;
- Приказ № 1677 от 29.12.2016 г. «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- авторской программы "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях., А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011
- Основной образовательной программы МБОУ «Лицея № 6»;
- Учебного плана МБОУ « Лицея № 6» на 2017 -2018 учебный год;
- Положения о рабочей программе МБОУ «Лицея № 6».

Количество часов, отводимых на изучение данного курса, число часов в неделю:

На изучение данного предмета по учебному плану отведено 102 часов (3 часа в неделю). По авторской программе – 102 часов. Согласно годовому учебному календарному графику 101 часа. На праздничные дни выпадает 1 час (8 марта).

Индивидуальные особенности учащихся:

Рабочая программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся 11 «А» класса.

В 11 «А» классе обучаются 30 детей, из которых юношей –8, девушек – 22. С учетом деления класса на 2 группы по половому признаку, данная программа составлена для юношей, из них основной группы здоровья – 6, подготовительной группы здоровья – 1, специальная - 1

Цели и задачи физического воспитания учащихся 10- 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья, противостояния стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания,

мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Сроки реализации рабочей учебной программы: 1 учебный год.

Формы, методы и средства обучения, технологии обучения.

Приемы и методы преподавания, которые используются при реализации рабочей программы: показ и объяснение, словесный, метод опроса, метод наблюдения, метод упражнения, наглядный, практический, игровой, индивидуальный, фронтальный, групповой, парный, поточный, дифференцированный, метод круговой тренировки.

Средства, которые используются при реализации рабочей программы: физические упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты

Технологии обучения, которые используются при реализации рабочей программы: игровая, здоровьесберегающая, здоровьесформирующая, информационно-коммуникативная, технология личностно – ориентированного обучения.

Формы урока: традиционный урок, урок изучения нового материала, урок совершенствования изученного материала, урок-зачет, урок – тестирование, урок – тренировка, комплексный урок.

Виды деятельности учащихся: двигательная деятельность, познавательная деятельность, коммуникативная деятельность, спортивная, соревновательная, игровая, командная, групповая, индивидуальная, самостоятельная деятельность.

Формы представления результатов: сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Требования к уровню подготовки учащихся:

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития, и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально – прикладной и оздоровительной направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям. Особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально – прикладной и оздоровительно – корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы самостраховки и страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

Демонстрировать:

В данной рабочей программесогласно «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевича», «Методическим рекомендациям. 10-11 класс: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич», «Тестовому контролю. Базовый уровень.10-11 класс: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений/В.И.Ляха» используются следующие рекомендованные варианты тестов (контрольных упражнений по сдаче учебных нормативов):

- Бег 30 метров,
- Бег 60 метров,
- Бег 100 метров,
- Бег 300 метров,
- Челночный бег (3*10 м),
- Прыжок в длину с места,
- Бег на 1000 метров,
- Бег на 2000 метров,

- Метание теннисного мяча на дальность,
- Метание теннисного мяча на точность,
- Наклон вперед из положения сидя,
- Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа,
- Сгибание-разгибание рук в упоре лежа,
- Поднимание туловища из положения лежа (за 30 секунд),
- Ведение мяча ведущей рукой в беге с изменением направления движения;
- Метание набивного мяча ($m=1$ кг) из положения стоя

Учащиеся должны **демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	юноши
<i>К выносливости</i>	Кроссовый бег на 3 км	13,40

Нормативы *выносливости* у юношей 15-18 лет:

Тест	Возраст, лет	Пол	Норматив
Поднимание туловища (число раз за 30 с)	16	М	37
	17	М	40
	18	М	42
Вис на перекладине (с)	15	М	40
	16	М	45
	17	М	51
	18	М	55

Нормативы для контроля за уровнем *силовых и скоростно-силовых* способностей у юношей 10-11 классов:

Класс	Подтягивание из виса, (количество раз)		
	«5»	«4»	«3»
10	11	9	7
11	12	10	8

	Прыжок в длину с места (см)		
10	240	220	190
11	250	230	195

Показатели и нормативы *скоростных* способностей у юношей 15-17 лет:

Возраст, лет	Общая оценка скоростно-силовых качеств		
	Выше средней	Средняя	Ниже средней
	Бег 30 м, (с)		
15	5,0-5,2	5,3-5,7	5,8-6,2
16	4,9-5,2	5,3-5,6	5,7-6,2
17	4,9-5,3	5,4-5,8	5,9-6,3
	Бег 60 м, (с)		
15	9,0-10,7	9,7-10,4	10,5-11,2
16	9,3-9,9	10,0-10,6	10,7-11,3
17	9,7-10,2	10,3-10,6	10,7-11,0

Тесты и нормативы физической подготовленности учащихся 10-11 классов
(юноши):

Контрольные упражнения	10 класс			11 класс		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 300 м, с	59	63	66	58	61	63
Челночный бег 3*10 м, с	7,6	7,9	8,2	7,4	7,7	8,1
Бег 1000м; мин, с	3,43	4,02	4,17	3,43	3,53	4,09
Наклон вперед из положения сидя, см	26	16	5	20	11	0
Сгибание- разгибание рук в упоре лежа, кол- во раз	50	41	33	54	42	30
Метание набивного мяча (m=1 кг) из положения стоя, см	1262	1083	900	1340	1200	1080

Нормативы для оценки абсолютных показателей *координационных способностей* в баллистических движениях с акцентом на дальность (**метание теннисного мяча на дальность**):

Возраст, лет	Уровень развития координационных способностей				
	низкий	ниже	средний	выше	высокий

		среднего		среднего	
юнош и					
16	28,4	28,5-30,6	30,7-35,1	35,2-37,3	37,4
17	30,8	30,9-32,0	32,1-34,4	34,5-35,5	35,6

Нормативы для оценки абсолютных показателей *координационных способностей* в баллистических движениях с акцентом на точность
(метание теннисного мяча на точность):

Возраст, лет	Уровень развития координационных способностей				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
юнош и					
16	147	146-127	126-86	85-66	65
17	137	136-121	120-88	87-72	71

Нормативы для оценки абсолютных показателей *координационных способностей* в спортивно-игровых двигательных действиях (ведение мяча ведущей рукой в беге с изменением направления движения):

Возраст, лет	Уровень развития координационных способностей				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
юнош и					
16	13,7	13,6-12,8	12,7-10,9	10,8-10,0	9,9
17	11,9	11,8-11,5	11,4-10,8	10,7-10,4	10,3

Распределение учебного времени
на различные виды программного материала
(сетка часов) при трехразовых занятиях в
неделю.

11Акласс

№ п./п.	Вид программного материала	Количество часов
1	БАЗОВАЯ ЧАСТЬ	87
1.1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	21
1.2.1	Баскетбол	11
1.2.2	Волейбол	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18

1.6	Элементы единоборств	9
2	ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ	15- 1
2.1	Легкая атлетика	7- 1
2.2	Спортивные игры	9
2.2.1	Баскетбол	4
2.2.2	Волейбол	5
	Итого:	101 ч

При выборе материала вариативной части предпочтение отдано спортивным играм, так как они имеют большое прикладное значение: способствуют выбору учащихся основного вида спорта для самостоятельных занятий в свободное время. И легкой атлетике, так как кроме развития координационных и кондиционных способностей, проходит развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

Критерии оценок

Критерии оценок взяты из «Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 класс: для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2012»

Контроль за теоретической подготовленностью (проверкой знаний) учащихся можно осуществлять двумя способами: *устно и письменно*. Этими способами мы проверяем знания по определенным разделам учебного предмета. Если это делать устно, то локальность (избирательность) ответов, например, по основам физкультурной и спортивной деятельности, мы можем уточнить с помощью дополнительных вопросов экзаменатора.

За усвоение *теоретической подготовленности*, также как и *завладение двигательными действиями (за технику выполнения)*, учитель может выставить оценки по пятибалльной системе. Выставляются оценки:

- *"отлично"*, если ученик понимает суть излагаемого материала, логично и полно его излагает с использованием конкретных примеров;
- *"хорошо"*, если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сущности теоретического материала;
- *"удовлетворительно"*, если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, учащийся делает это непоследовательно и нелогично, он не может использовать знания на практике;
- *"неудовлетворительно"* учащийся получает за непонимание сущности изучаемого материала, за плохое владение теоретическими сведениями в целом.

Разновидностью письменных и устных ответов является тестирование - контрольные задания стандартной формы, которые выполняются в равных для всех условиях. Опыт разработки таких тестов для учащихся 10 -11 классов в области физической культуры представлен в учебно-методическом пособии (Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: пособие для общеобразоват. организаций, 2012).

Контроль за технической подготовленностью учитель физической культуры осуществляет на основании визуального наблюдения по показателям эффективности и освоения техники, опираясь на анализ качественных признаков выполненного двигательного действия (в баллах):

- *"отлично"* ученик получает тогда, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко;
- *"хорошо"* - когда движение выполнено в целом правильно,

нодопущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движений;

- "удовлетворительно-ученик получает тогда, когда он совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений, или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения;

- "неудовлетворительно" - когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учеником за все составляющие: теоретические знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности. Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, оценивается на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учебно – методический комплект по физической культуре.

Программа:

В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов».- М.: Просвещение, 2011.

Основная литература для учителя:

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 класс: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич- М.: Просвещение,2013. - 160 с.
2. Физическая культура.Тестовый контроль. 10-11 класс: для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2012. - 160 с.
3. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л.Б. Кофмана; Авт.- сост. Г.И. Погадаев.- М.: Физкультура и спорт, 1998.- 496с., ил.
4. Глазырина Л.Д. Методика преподавания физической культуры: Метод.пособие и программа.- М.; ВЛАДОС,2002.- 208с.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры.- М.: ВЛАДОС, 2002. – 176 с.

Дополнительная литература для учителя:

1. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие для общеобразоват. школ. –М., 2006. -224с.
2. Ю.Д. Железняк. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие.-М: изд-во «Физкультура и спорт», 1970. – 162 с.
3. Б. Коузи, Ф. Пауэр. Баскетбол: концепции и анализ. –М.: изд-во «Физкультура и спорт», 1975. – 270 с.
4. Лазаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: ВЛАДОС, 2002. – 240 с.
5. Бутин И.М. Развитие физических способностей детей.- Изд-во ВЛАДОС- ПРЕСС, 2002.-240 с.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура и

- игры с мячами: Метод.пособие.-М.: изд-во НЦ ЭНА, 2002.- 160 с.
7. Жуков М.Н. Подвижные игры.- М.: изд-во «Академия»,2002.- 160 с.
8. Сопряженное психофизическое развитие школьников средствами физической культуры./авт.-сост. Е.В. Лопуга.- Барнаул: РПФ «Концепт», 2009.- 54 с.
9. Журнал «Физическая культура в школе».

Основная литература для учащихся:

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ под ред. В.И. Лях. - 7-е изд.-М.: Просвещение, 2012. – 237 с.

Дополнительная литература для учащихся:

1. Большая советская энциклопедия./ Гл.ред. А.М. Прохоров. –М.: Издательство «Советская энциклопедия», 1970. – 632 с.
2. Я познаю мир. Детская энциклопедия: Спорт/Сост.А.П. Савин, В.В. Стацко.- М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1997.- 480 с.
3. Источники сети «Интернет».

**Календарно - тематическое планирование по учебному предмету
«Физическая культура»
на 2017-2018 учебный год 11 а класс (юноши)**

№ урока	Раздел. Тема урока.	Количество часов.	Дата проведения.	
			по плану	по факту
Легкая атлетика (15 часов)				
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Доврачебная помощь при травмах.	1	02.09	
2	Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Спринтерский бег: высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон.	1	05.09	
3	Правила соревнований. Спринтерский бег, челночный бег.	1	07.09	
4	Контрольный тест – бег 30 м, челночный бег (3*10 м)	1	09.09	
5	Контрольный тест – бег 100, 300 м.	1	12.09	
6	Прыжок в длину с места и с 13-15 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 15-20 мин.	1	14.09	
7	Прыжок в длину с места и с 13-15 шагов разбега. Эстафетный бег.	1	16.09	
8	Контрольное упражнение – прыжок в длину с места. Выполнение обязанностей судьи.	1	19.09	
9	Метание теннисного мяча и мяча (150 г) на дальность с места, с разбега на дальность в коридор 10 м. Бег в равномерном темпе 15-20 мин.	1	21.09	
10	Контрольный тест – бег 1000 м. Метание теннисного мяча на точность.	1	23.09	
11	Метание гранаты (500 г) с места, с разбега на дальность в коридор 10 м. Бег 2000 м.	1	26.09	
12	Метание мяча (150 г) на дальность. Бег 2000 м.	1	28.09	
13	Дозирование нагрузки при занятиях прыжками. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1	30.09	
14	Биомеханические основы техники бега. Контрольный тест - бег 2000 м.	1	03.10	
15	Круговая эстафета с эстафетной палочкой с этапом до 300 м.	1	05.10	
Баскетбол (15 часов)				
16	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Первая медицинская помощь	1	07.10	

	при ушибах и растяжениях. Терминология и правила игры. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.			
17	Передачи, ведение, бросок мяча на месте и в движении без сопротивления, с сопротивлением защитника.	1	10.10	
18	Передачи в движении, ведение и бросок по кольцу после ведения без сопротивления, с сопротивлением защитника	1	12.10	
19	Ведение и бросок по кольцу в прыжке, быстрый прорыв. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	14.10	
20	Бросок по кольцу в прыжке, зонная защита. Учебная игра в баскетбол.	1	17.10	
21	Ведение и бросок мяча по кольцу, зонная защита. Учебная игра в баскетбол.	1	19.10	
22	Ведение мяча ведущей рукой в беге с изменением направления движения без сопротивления, с сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол.	1	21.10	
23	Передачи мяча в тройках со сменой мест, штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол.	1	24.10	
24	Ведение мяча с сопротивлением защитника, штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол.	1	26.10	
25	Передачи, ведение, бросок мяча с места и после ведения. Учебная игра в баскетбол.	1	28.10	
26	Индивидуальные и командные тактические действия игроков без мяча и с мячом в защите: вырывание, выбивание, накрывание, перехват. Учебная игра в баскетбол.	1	07.11	
27	Ведение и бросок, нападение через заслон. Учебная игра в баскетбол.	1	09.11	
28	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные и командные тактические действия игроков. Учебная игра в баскетбол.	1	11.11	
29	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол.	1	14.11	
30	Нападение против зонной защиты. Учебная игра в баскетбол.	1	16.11	
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)				
31	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи	1	18.11	

	при травмах. Название гимнастического оборудования. Упражнения на гимнастической лестнице.			
32	Самоконтроль и страховка. Стойка на лопатках, мост. Сед углом, стоя на коленях наклон назад. Метание набивного мяча из положения стоя.	1	21.11	
33	Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке, на бревне.	1	23.11	
34	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Повороты кругом в движении. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	1	25.11	
35	Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.	1	28.11	
36	Контрольное упражнение – подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Метание набивного мяча.	1	30.11	
37	Опорный прыжок способом «ноги врозь», углом с разбега под углом к снаряду. Прыжок через скакалку за 1 мин.	1	02.12	
38	Упражнения на брусьях: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Наклон вперед из положения сидя.	1	05.12	
39	Выполнение обязанностей помощника судьи. Контрольный тест – прыжок через скакалку за 1 мин.	1	07.12	
40	Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Контрольное упражнение - наклон вперед из положения сидя. Выполнение обязанностей помощника судьи	1	09.12	
41	Упражнения на брусьях: равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа.	1	12.12	
42	Упражнения на брусьях: простые и смещенные висы. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа.	1	14.12	
43	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Кувырок вперед, назад в полушпагат, «мост» из положения стоя.	1	16.12	
44	Упражнения на гимнастической скамейке, на наклонной гимнастической скамейке. Контрольное упражнение- сгибание – разгибание рук в упоре лежа.	1	19.12	

45	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Поднимание туловища из положения лежа.	1	21.12	
46	Контрольное упражнение - поднимание туловища из положения лежа. Метание набивного мяча.	1	23.12	
47	Лазание по канату, по гимнастической лестнице.	1	26.12	
48	Поднимание прямых и согнутых ног на гимнастической лестнице, стоя спиной к ней. Контрольный тест – метание набивного мяча из положения стоя.	1	28.12	
Лыжная подготовка (18 часов)				
49	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подборка лыж и палок. Первая помощь при обморожениях. Одежда и обувь лыжника.	1	11.01	
50	Правила проведения самостоятельных занятий. Одновременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 1 км	1	13.01	
51	Особенности физической подготовки лыжника. Попеременные ходы.	1	16.01	
52	Правила соревнований в лыжных гонках. Переход с попеременных ходов на одновременные и обратно.	1	18.01	
53	Переход с хода на ход в зависимости от условий и состояния лыжника. Прохождение дистанции 2 км.	1	20.01	
54	Подъем «елочкой», торможение «плугом» и «упором». Прохождение дистанции 1 км.	1	23.01	
55	Одновременные ходы. Прохождение дистанции до 3 км.	1	25.01	
56	Подъема «елочкой», торможения «плугом» и «упором». Прохождение дистанции до 3 км.	1	27.01	
57	Повороты махом на месте и на ходу. Прохождение дистанции до 3 км.	1	30.01	
58	Коньковый ход без палок. Прохождение дистанции до 3 км	1	01.02	
59	Элементы лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 4 км.	1	03.02	
60	Коньковый ход с палками. Прохождение дистанции до 4 км.	1	06.02	
61	Коньковый ход с палками. Прохождение дистанции до 5 км.	1	08.02	
62	Коньковый ход с палками. Прохождение	1	10.02	

	дистанции до 5 км.			
63	Коньковый ход с палками. Прохождение дистанции до 5 км.	1	13.02	
64	Коньковый ход с палками. Прохождение дистанции 1 км.	1	15.02	
65	Коньковый ход без палок. Прохождение дистанции 1 км.	1	17.02	
66	Коньковый ход с палками. Прохождение дистанции 1 км.	1	20.02	
Элементы единоборств (9 часов)				
67	Инструктаж по технике безопасности. Гигиена борца. Самостоятельная разминка перед началом занятий	1	22.02	
68	Правила соревнований и влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.	1	24.02	
69	Приемы самообороны. Подвижная игра с элементами единоборств "Сила и ловкость"	1	27.02	
70	Силовые упражнения и единоборства в парах. Контрольное упражнение – подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	1	01.03	
71	Приемы борьбы стоя. Подвижная игра с элементами единоборств "Борьба всадников"	1	03.03	
72	Приемы борьбы лежа. Подвижная игра с элементами единоборств "Борьба двое против двоих"	1	06.03	
73	Силовые упражнения и единоборства в парах. Контрольное упражнение - поднимание туловища из положения лежа.	1	10.03	
74	Контрольный тест – метание набивного мяча из положения стоя. Подвижная игра с элементами единоборств "Борьба двое против двоих"	1	13.03	
75	Подвижные игры с элементами единоборств "Борьба всадников", "Борьба двое против двоих", "Сила и ловкость".	1	15.03	
Волейбол (15 ч)				
76	Техника безопасности на занятиях волейболом. Комбинация из стоек, передвижений и остановок игрока. Прием и передача сверху- снизу 2 руками над собой в стойке.	1	17.03	
77	Терминология игры. Прием и передача мяча в парах сверху - снизу 2 руками с шагом и после перемещения в колонне. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	1	20.03	

78	Прием и передача мяча сверху - снизу 2 руками над собой с перемещением во встречных колоннах. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	1	22.03	
79	Прием и передача мяча сверху 2 руками через сетку. Помощь в судействе во время учебной игры в волейбол	1	24.03	
80	Передача мяча в парах, тройках через разводящего у сетки.	1	03.04	
81	Прямой нападающий удар как тактическое действие в нападении. Учебная игра в волейбол	1	05.04	
82	Прямой нападающий удар как тактическое действие в нападении. Учебная игра в волейбол	1	07.04	
83	Одиночное блокирование как тактическое действие защиты. Учебная игра в волейбол	1	10.04	
84	Групповое блокирование. как тактическое действие защиты. Учебная игра в волейбол	1	12.04	
85	Блокирование мяча и страховка за блоком. Учебная игра в волейбол	1	14.04	
86	Комбинации из освоенных элементов: передача, пас, удар. Учебная игра в волейбол	1	17.04	
87	Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра в волейбол	1	19.04	
88	Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра в волейбол	1	21.04	
89	Подача мяча и прием снизу 2 руками после подачи. Учебная игра в волейбол	1	24.04	
90	Подача мяча и прием снизу 2 руками после подачи. Учебная игра в волейбол	1	26.04	
Легкая атлетика (11 часов)				
91	Доврачебная помощь при травмах. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Эстафетный бег.	1	28.04	
92	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Спринтерский бег, челночный бег.	1	03.05	
93	Самоконтроль при занятиях легкой атлетики. Спринтерский бег, бег 1000 м.	1	05.05	
94	Контрольное упражнение – бег 30 м, 100 м, 300 м	1	08.05	
95	Контрольный тест – челночный бег (3*10 м); бег 1000 м. Метание теннисного мяча на точность.	1	10.05	
96	Прыжок в длину с места и с 13-15 шагов	1	12.05	

	разбега. Бег в равномерном темпе 15-20 мин			
97	Контрольный тест – прыжок в длину с места. Выполнение обязанностей судьи	1	15.05	
98	Бег 2000 м. Метание мяча (150 г) и гранаты (500 г) с места и с разбега на дальность в коридор 10 м	1	17.05	
99	Метание теннисного мяча и мяча (150г) на дальность с места, с разбега в коридор 10 м	1	19.05	
100	Бег 2000 м. Метание гранаты (500 г) на дальность с места, с разбега в коридор 10 м	1	22.05	
101	Контрольный тест – бег 2000 м.	1	24.05	
	Итого:	101 ч		