

Рассмотрено
Руководитель методического объединения
учителей физической культуры, технологии и ОБЖ

И.М.Мухаметзянова
Протокол № 1 от «__» августа 2017 г.

Согласовано
Заместитель директора по УР
_____/ Исмагилова Г.Т.

Приказ №__ от «__» августа 2017 г.

Утверждаю
Директор школы
_____/ Сабирзянова Г.Т.

Приказ № ____
от «__» августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для 7-11 классов по физической культуре

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Сармановская средняя общеобразовательная школа»

Сармановского муниципального района Республики Татарстан

Калимуллин Данияр Дульфатович, учитель высшей квалификационной категории
ФИО, категория

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № от
«__» августа 2017г.

2017-2018 учебный год

10-11 классы

Пояснительная записка.

Исходными документами для составления данной рабочей программы являются:

Приказ Мин.Обр.Науки РФ 9.02.1998 № 322 «Об утверждении БУП общеобразовательных учреждений РФ»;

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобразования РФ № 1312 от 09. 03. 2004;

Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 года № 1089;

Приказ Министерства образования и науки РФ № 889 от 30.08.10 «О внесении изменений в ФБП и примерные учебные планы для ОУ РФ;

Авторская программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2011).

Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта.

Учебный план МБОУ «Сармановская СОШ» на 2017-2018 уч.г.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по легкой атлетике, лыжной подготовке и мини – футболу, ритмической гимнастике, атлетической гимнастике, аэробике. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. 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, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Примечание: На основании положения МБОУ «Сармановская СОШ» «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов и предметов МБОУ «Сармановская СОШ» Сармановского муниципального района РТ», рассмотренного на педагогическом совете от 29.08.16 г., протокол № 1, утверждённого Приказом директора № 109 от 29.08.16, в случае совпадения уроков с праздничными и каникулярными днями, программу выполнить согласно пункта 5 данного положения.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре (10-11 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		X	XI
1	Базовая часть	88	88
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (в/б, б/б)	19	19
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	15	15
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6	Плавание	12	12
2	Вариативная часть	17	14
2.1	Атлетическая гимнастика (ю), ритмическая гимнастика аэробика (д).	3	3
2.2	Мини-футбол	3	3
2.3	Легкая атлетика	7	4
2.4	Лыжная подготовка	7	7
	Итого :	105	102

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: Крепкое здоровье, хорошее физическое развитие , оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач:

Образовательные задачи:

Овладение основами знаний о и здоровья человека

Формирование жизненно- важных двигательных условий и навыков

Развитие интереса и формирование потребности в занятиях физическими упражнениями и спортом

Создать целостное представление о физической культуре , как о части общей культуры общества.

Оздоровительные задачи:

Обеспечение оптимального для каждого возраста и пола воспитания физических качеств , с учетом индивидуальных особенностей личности

Содействие укреплению здоровья, средствами физического воспитания.

Воспитательные задачи:

Содействие нравственному и умственному, трудовому, эстетическому, воспитанию учащихся , гуманного отношения человека к человеку, жизнелюбия на уроках физической культуры.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

содействие гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств,

выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля,

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях снарядах, соревнованиях, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативы, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся , оканчивающих основную школу.

Знать:

основы истории физической культуры в России в СССР, в Татарстане;

особенности развития избранного вида спорта;

педагогические, физиологические, психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительно эффекта и совершенствования физических кондиций;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культуры.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег с высокого старта с опорой на руку, с
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине , руки за головой, кол-во раз
К выносливости	Кроссовый бег 2 км; Передвижение на лыжах 2 км;
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков; Бросок малого мяча в стандартную мишень , м

Требования к освобожденным от уроков физической культуры:

Знать:

1. Основы истории физической культуры в России в СССР, в Татарстане;
2. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культурой в разные возрастные периоды;
3. Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.
4. Правила личной гигиены. Профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культуры в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и «вальса»); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статистическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы РWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность
с прикладно-ориентированной физической подготовкой.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой (в процессе урока). Правовые основы физической культуры и спорта. Конституция Российской Федерации, Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации». Понятие о физической культуре личности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья (здоровье, физическое благополучие, духовное благополучие, социальное благополучие). Правила поведения техники безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.

Легкая атлетика: 10 класс – 28 часов, вариативная часть – 7 часов (11 класс – 25 часов, вариативная часть – 4 часа) Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы).

Бег 30 м.

Челночный бег 3x10м.

Бег 100м.

Бег 1000м.

Кросс 2000м. девушки; 3000м. юноши

Прыжок в длину с места (с двух на две)

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание гранаты-юноши-700г., девушки- 500г.

Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием

простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Лыжные гонки: 10 класс – 25 часов, вариативная часть – 7 часов (11 класс – 25 часов, вариативная часть – 7 часов).

Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы).

Техника лыжных ходов:

-попеременный двухшажный-коньковый;

-одновременный одношажный, двухшажный, бесшажный.

Равномерное прохождение дистанции 5км.

Бег на лыжах 1,2,3км.- девушки; 2,3,5км. – юноши 10 кл. (2,3,4,5км. юноши 11 кл.).

Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

Гимнастика с основами акробатики: 21 часов, вариативная часть – 3 часа (атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, аэробика). Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Строевые команды и приемы (юноши).

Строевые упражнения, повороты кругом в движении.

1.Перекладина:

Юноши

Поднимание прямых ног;

Из виса на подколенках через стойку на руках опускание упор присев;

Подъем в упор силой;

Подъем переворотом;

Подтягивание из виса;

2. Паралельные брусья:

Юноши

Прохождение в упоре в висе, махом назад соскок;

Подъем махом вперед и сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом;

Подъем махом назад;

Стойка на плечах из седа ноги врозь;

Сгибание рук в упоре;

Угол в упоре;

3. Разновысокие брусья:

Девушки

Равновесие упором;

Угол, мах, соскок прогнувшись;

4. Опорный прыжок:

Юноши - ноги врозь (конь в длину, высота 120 см.);

Девушки – ноги врозь (козел в ширину, высота 120 см.);

5. Акробатика:

Девушки

Два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках;
Кувырок назад в полушпагат;
«Мост», поворот в упор, стоя на одном колене;
Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед;
Сед углом;

Стоя на коленях наклон назад;

Юноши

Два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках;
«Мост» из положения стоя с помощью;
Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове силой;
Кувырок назад в упор стоя ноги врозь;
Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см.;
Кувырок назад через стойку на руках (с помощью).

6. Упражнение на гимнастическом бревне:

Девушки

Равновесие на одной;
Мах, поворот кругом;
Наклон вперед руки скрестно;
Соскок прогнувшись;

7. Лазание по канату:

Юноши: на время

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой

9. Сгибание рук в упоре лежа.

Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия.

Спортивные игры: 25 часов (волейбол – 13 часов, баскетбол – 9 часов, вариативная часть мини- футбол – 3 часа). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе).

Волейбол:

Передача сверху двумя руками над собой, не выходя из круга (Радиус – 1,5 м.)

Передача сверху двумя руками с отскоком от стены.

Прием снизу двумя руками.

Нападающий удар.

Подача (по половинам противоположной площадки или в круг).

Варианты блокирования нападающего удара (одиночные и вдвоем). Подстраховка.

Баскетбол:

Ведение мяча с изменением направления;

Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением;

Нападение против зоны защиты;

Нападение через заслон;

Мини-футбол:

Ведение мяча;

Передача мяча;

Удар по воротам с любой точки;

Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Плавание: 6 часов. Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс).

Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3м).

Итого 105 часов 10 класс (102 часов 11 класс).

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать/понимать:

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

Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой 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, сохранения и укрепления здоровья;

Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

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

Активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Методика оценки успеваемости

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знания упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Домашнее задание для 10 класса

№ п/п	Наименование упражнений	Чет верть	Нормы на оценку						Мои результаты	Оценка
			«5»		«4»		«3»			
			ю	д	ю	д	ю	д		
1	Прыжки через скакалку	I	58	64	56	62	54	60		
		II								
		III	62	68	60	66	58	64		
		IV	64	70	62	68	60	66		
2	Подтягивание – м. Подтягивание в висе лежа- 5-7 кл.-д. Подъем туловища из положения лежа на спине 8-11 кл.	I	11	22	9	17	8	13		
		II	12	24	10	19	9	15		
		III								
		IV	14	28	12	23	11	19		
3	Подъем прямых ног из виса (ю.-до касания ног перекладины; д.-до угла 90* на гимн. стенке)	I								
		II	10	10	8	8	6	6		
		III	14	12	12	10	10	8		
		IV								
4	Приседание на одной ноге	I	18	16	16	14	14	12		
		II	20	18	18	16	16	14		
		III								
		IV	24	22	22	20	20	18		
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	I								
		II	36	14	34	12	32	10		
		III	40	18	38	16	34	14		
		IV								

Домашнее задание для __11__ класса

№ п/п	Наименование упражнений	Чет верть	Нормы на оценку						Мои результаты	Оценка
			«5»		«4»		«3»			
			ю	д	ю	д	ю	д		
1	Прыжки через скакалку	I	64	74	62	72	60	70		
		II								
		III	68	78	66	76	64	74		
		IV	70	80	68	78	66	76		
2	Подтягивание – м. Подтягивание в висе лежа- 5-7 кл.-д. Подъем туловища из положения лежа на спине 8-11 кл.	I	12	25	10	20	8	15		
		II	14	30	12	25	10	20		
		III								
		IV	16	35	14	30	12	25		
3	Подъем прямых ног из виса (ю.-до касания ног перекладины; д.-до угла 90* на гимн. стенке)	I								
		II	12	12	10	10	8	8		
		III	16	14	14	12	12	10		
		IV								
4	Приседание на одной ноге	I	24	18	22	16	20	14		
		II	26	20	24	18	22	16		
		III								
		IV	30	24	28	22	26	20		
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	I								
		II	40	16	38	14	36	12		
		III	44	20	42	18	40	16		
		IV								

Контрольные тесты – упражнения
Х класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Тесты:						
1.Бег 30 м (сек)	5,4	5,3	4,8	5,9	5,8	5,1
2.Прыжок в длину с места (см)	169	191	226	128	148	181
3.Метание набивного мяча (см)	480	600	795	405	470	580
4.Бег 2000 м (дев), 3000 м(юн)	17,00	16,00	15,00	12,40	11,00	10,10
5.Сила кисти (кг)	35,0	43,0	55,0	23,0	27,0	36,0
6.Челночный бег 4х9 м (сек)	10,3	10,0	9,6	11,0	10,8	10,4
7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз)	35	45	50	20	25	35
8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз)	12	16	22	4	9	15
9.Наклон вперед из положения, сидя(+см)	6,0	9,0	11,0	11,0	15,0	18,0
10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	120	125	130	70	110	135
Нормы:						
1.Бег 100 м (сек)	15,5	15,0	14,5	18,0	17,5	17,0
2.Бег 2000 м (дев), 3000 м(юн)	17,00	16,00	15,00	13,00	12,00	10,30
3.Прыжок в длину с разбега (см)	330	390	420	290	320	360
4.Прыжок в высоту (см)	105	115	125	100	105	115
5.Метание гранаты 500 г(дев), 700 г (юн)	22	26	32	11	13	18
6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	8	9	11	-	-	-

7.Бег на лыжах 3 км (дев), 5 км (юн)	31,00	29,00	27,00	21,00	21,00	19,00
8.Подъем переворотом (раз)	1	2	3			

Контрольные тесты – упражнения
XI класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Тесты:						
1.Бег 30 м (сек)	5,1	5,0	4,6	5,8	5,7	5,0
2.Прыжок в длину с места (см)	183	200	227	133	148	175
3.Метание набивного мяча (см)	520	630	810	445	490	560
4.Бег 2000 м (дев), 3000 м(юн)	16,30	15,00	13,00	12,20	11,30	10,30
5.Сила кисти (кг)	38,0	44,0	54,0	23,0	28,0	38,0
6.Челночный бег 4х9 м (сек)	9,9	9,7	9,5	11,2	10,8	10,4
7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз)	40	45	50	20	27	40
8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз)	13	18	25	4	10	16
9.Наклон вперед из положения, сидя(+см)	6,0	9,0	15,0	10,0	13,0	17,0
10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	130	135	140	80	110	140
Нормы:						
1.Бег 100 м (сек)	15,0	14,5	14,2	17,8	17,0	16,5
2.Бег 2000 м (дев), 3000 м(юн)	16,30	15,00	13,00	12,30	11,30	10,30
3.Прыжок в длину с разбега (см)	350	400	440	300	330	360
4.Прыжок в высоту (см)	110	120	130	100	110	115
5.Метание гранаты 500 г(дев), 700 г (юн)	26	30	35	12	18	23
6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	12	-	-	-

7.Бег на лыжах 3 км (дев), 5 км (юн)	29,00	27,00	25,00	20,00	19,00	18,30
8.Подъем переворотом (раз)	2	3	4			

Список литературы:

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // 2011 год.

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. Ред. М. Я. Виленского. –Просвещение, 2010.

Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 кл. : учеб. Для общеобразоват. Учреждений /' В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. Ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2010.

Лукияненко В. П. Физическая культура : основы знаний : учеб. пособие. 2 –е изд., стереот. – М. : Советский спорт. – 2005.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10кл

№	Основные виды учебной деятельности	Сроки	
		план	факт
1	Легкая атлетика Инструктаж по ТБ. ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2.09	
2	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Тест 30м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	4.09	
3	Физическая культура личности. ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Тест. Прыжок в длину с места. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	5.09	
4	ОРУ. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	9.09	

	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.		
5	ОРУ. Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину с разбега.	11.09	
6	Биохимические основы прыжков. ОРУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	12.09	
7	Биохимические основы прыжков. ОРУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	16.09	
8	ОРУ. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты.	18.09	
9	Биохимическая основа метания мяча. ОРУ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	19.09	
1 0	Соревнования по легкой атлетике, рекорды. ОРУ. Метание гранаты. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	23.09	
1 1	ОРУ. Д - бег 2000 м, Ю – бег 3000м.	25.09	
1 2	Спортивные игры (Мини-футбол) ОРУ. Правила техники безопасности во время спортивных игр. Ведение мяча правой и левой ногой. Учебные игры 4х4.	26.09	
1 3	ОРУ. Профилактика близорукости. Передача мяча в парах правой и левой ногой. Учебные игры 4х4.	30.09	
1 4	ОРУ. Профилактика простуды. Удар по воротам правой и левой ногой. Учебные игры 4х4.	2.10	
1 5	Спортивные игры (Волейбол) Инструктаж по ТБ.ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	3.10	
1 6	ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие	7.10	

	координационных способностей.		
1 7	Санитарно-гигиенические требования. ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	9.10	
1 8	ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	10.10	
1 9	ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	14.10	
2 0	ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	16.10	
2 1	ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	17.10	
2 2	ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	21.10	
2 3	ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	23.10	

2 4	ОРУ. Правила соревнований по волейболу. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	23.10	
2 5	Плавание Правила техники безопасности во время занятий плаванием. ОРУ. Техника движения. Кроль на груди. Подвижные игры.	24.10	
2 6	. Дыхание во время плавания. ОРУ. Техника движения. Кроль на груди. Подвижные игры	24.10	
2 7	Личная гигиена. Техника движения. Кроль на спине. Подвижные игры.	28.10	
2 8	Личная гигиена. Техника движения. Кроль на спине. Подвижные игры.	6.11	
2 9	Значение напряжения и расслабления мышц. Техника движения. Брасс. Подвижные игры.	7.11	
3 0	Значение напряжения и расслабления мышц. Техника движения. Брасс. Подвижные игры.	13.11	
3 1	Атлетическая гимнастика(Ритмическая гимнастика) Инструктаж по ТБ. <u>ЮНОШИ</u> : Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением (гантели, штанга, гири – 16 кг), упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола, в упоре на брусьях). <u>ДЕВУШКИ</u> : Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Комплекс ритмической гимнастики.	14.11	
3 2	Профилактика юношеского травматизм. <u>ЮНОШИ</u> : Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением (гантели, штанга, гири – 16 кг), упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре на брусьях).Сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры) <u>ДЕВУШКИ</u> : Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Комплекс ритмической гимнастики.	18.11	
3 3	<u>ЮНОШИ</u> : Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением (гантели, штанга, гири – 16 кг), упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре на брусьях); противодействие партнера. <u>ДЕВУШКИ</u> : Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с	20.11	

	гантелями. Развитие силы. Комплекс ритмической гимнастики.		
3 4	Гимнастика Способы регулирования массы тела человека. <u>ЮНОШИ:</u> Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Комбинация на перекладине. Подъем переворотом и силой. Развитие силы. <u>ДЕВУШКИ:</u> Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.	21.11	
3 5	<u>ЮНОШИ:</u> Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Комбинация на перекладине. Подъем переворотом и силой. Развитие силы. <u>ДЕВУШКИ:</u> Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.	25.11	
3 6	<u>ЮНОШИ:</u> Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема. Развитие силы <u>ДЕВУШКИ:</u> Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге на н/ж. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.	27.11	
3 7	<u>ЮНОШИ:</u> Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Подъем силой. Развитие силы <u>ДЕВУШКИ:</u> Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге на н/ж. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.	28.11	
3 8	<u>ЮНОШИ:</u> Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Комбинация на параллельных брусьях. <u>ДЕВУШКИ:</u> Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте.	2.12	
3 9	<u>ЮНОШИ:</u> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Комбинация на параллельных брусьях. Кувырок назад через стойку на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей <u>ДЕВУШКИ:</u> Длинный кувырок. Упражнения на гимнастическом бревне: 2 слитных прыжка со сменой ног, повороты в темпе кругом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	4.12	

4 0	<u>ЮНОШИ:</u> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках <i>(с помощью)</i>. Комбинация на параллельных брусьях. Кувырок назад через стойку на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей <u>ДЕВУШКИ:</u> Длинный кувырок. Упражнения на гимнастическом бревне: 2 слитных прыжка со сменой ног, повороты в темпе кругом, махом правой прыжок на левую, повороты в полуприседе. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	5.12	
4 1	<u>ЮНОШИ:</u> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках <i>(с помощью)</i>. Кувырок назад через стойку на руках Комбинация на параллельных брусьях.. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. <u>ДЕВУШКИ:</u> Упражнения на гимнастическом бревне: 2 слитных прыжка со сменой ног, повороты в темпе кругом, махом правой прыжок на левую, повороты в полуприседе, соскок прогнувшись ноги врозь.Акробатика: стойка на руках (с помощью), стоя на коленях наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.	9.12	
4 2	<u>ЮНОШИ.</u> Акробатика: комбинация из разученных элементов <i>(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед)</i>. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. <u>ДЕВУШКИ.</u> Акробатика: комбинация из разученных элементов. Комбинация упражнения на гимнастическом бревне. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	11.12	
4 3	<u>ЮНОШИ.</u> Акробатика: комбинация из разученных элементов <i>(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед)</i>. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. <u>ДЕВУШКИ.</u>Акробатика: комбинация из разученных элементов. Комбинация упражнения на гимнастическом бревне – у. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	12.12	
4 4	<u>ЮНОШИ.</u> Акробатика: комбинация из разученных элементов <i>(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед)</i>. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	16.12	

	<u>ДЕВУШКИ</u> . Акробатика: Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.		
45	<u>ЮНОШИ</u> . Акробатика : комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств <u>ДЕВУШКИ</u> . Акробатика: комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	18.12	
4 6	<u>ЮНОШИ</u> . Акробатика : Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств <u>ДЕВУШКИ</u> . Акробатика Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	19.12	
4 7	<u>ЮНОШИ</u> . Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. <u>ДЕВУШКИ</u> . Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	23.12	
48	<u>ЮНОШИ</u> . Акробатика : комбинация из разученных элементов. Подтягивание. <u>ДЕВУШКИ</u> . Акробатика: комбинация из разученных элементов. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	23.12	
4 9	Лыжная подготовка Инструктаж по Т\б. Одновременный одношажный ход. Попеременный 2хшажный ход. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.	8.01	
5 0	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Коньковый ход. Повторение. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.	9.01	
5 1	Коньковый ход. Повторение. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.	13.01	

5 2	Коньковый ход. Повторение. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.	15.01.	
5 3	Признаки утомления и переутомления. Меры по их предупреждению. Попеременный 2хшажный и 4хшажный ходы. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.	16.01	
5 4	Одновременный одношажные и двухшажные ходы. Попеременный 2хшажный. Переход с одновременных ходов на поперечные. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км	20.01	
5 5	Попеременный 2хшажный. Переход с одновременных ходов на поперечные. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км	22.01	
5 6	Гонка на 1 км. – Д. Гонка на 2 км. – Ю. Преодоление подъемов и препятствий.	23.01	
5 7	Торможение и поворот «плугом». Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км	27.01	
5 8	Поворот на месте махом. Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км	29.01	
5 9	Обморожение и его профилактика. Прохождение дистанции 4 - 5 км.	30.01	
6 0	Повороты упором. Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км.	3.02	
6 1	Поперечные и одновременные ходы. Переход с поперечных ходов на одновременные. Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км	5.02	
6 2	Поперечные и одновременные ходы. Переход с поперечных ходов на одновременные. Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км	6.02	
6 3	Зачет. Гонка на 2 км. – Д. Гонка на 3 км. – Ю	10.02.	
6 4	Прохождение дистанции 4 км.	12.02	
6 5	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	13.02	

6 6	Подъемы, спуски, торможения.	17.02	
6 7	Прохождение дистанции 5 км. Спуски в различных стойках.	19.02	
6 8	Одновременные и попеременные ходы. Прохождение дистанции 3 – 4 км.	20.02	
6 9	Зачет. Лыжные ходы.	24.02	
7 0	Прохождение дистанции 5 км.	26.02	
7 1	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 3 - 4 км.	27.02	
7 2	Зачет. Гонка на 3 км. – Д. Гонка на 5 км. – Ю.	3.03	
7 3	Подвижные игры. Эстафеты.	5.03	
7 4	Спортивные игры(Баскетбол) Правила техники безопасности. ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 1 х 2). Развитие скоростных качеств.	6.03	
7 5	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	10.03	
7 6	ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	12.03	

7 7	ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	13.03	
7 8	ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Правила судейства по баскетболу.	17.03	
7 9	ОРУ. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Учебные игры в баскетбол.	19.03	
8 0	ОРУ. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Учебные игры в баскетбол.	20.03	
8 1	ОРУ. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Учебные игры в баскетбол.	24.03	
8 2	ОРУ. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Учебные игры в баскетбол.	7.04	
8 3	Плавание Правила техники безопасности во время занятий плаванием. ОРУ. Техника движения. Кроль на груди. Плавание на боку. Подвижные игры.	9.04	
8 4	Дыхание во время плавания. ОРУ. Техника движения. Кроль на груди. Освобождение рук от захватов тонущего. Подвижные игры.	10.04	
8 5	Личная гигиена. ОРУ. Техника движения. Кроль на спине. Транспортировка тонущего. Подвижные игры.	14.04	
8 6	Личная гигиена. ОРУ. Техника движения. Кроль на спине. Подвижные игры.	16.04	
8 7	Значение напряжения и расслабления мышц. ОРУ. Техника движения. Брасс. Подвижные игры.	17.04	

8 8	Личная гигиена. ОРУ. Техника движения. Кроль на спине. Подвижные игры.	21.04	
8 9	Легкая атлетика Правила техники безопасности. ОРУ в движение. Прыжок в высоту с разбега (перешагивание).	23.04	
9 0	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости. ОРУ в движение. Прыжок в высоту с разбега (перешагивание). Подвижные игры.	24.04	
9 1	ОРУ в движение. Прыжок в высоту с разбега (перешагивание). Подвижные игры.	28.04	
9 2	ОРУ в движение. Прыжок в высоту с разбега (перешагивание). Подвижные игры.	30.04	
9 3	ОРУ в движение. Прыжок в высоту с разбега (перешагивание). Подвижные игры.	5.05	
9 4	ОРУ в движение. Прыжок в высоту с разбега (перешагивание) – у. Подвижные игры.	7.05	
9 5	ОРУ. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	8.05	
9 6	ОРУ. Низкий старт КДП (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	12.05	
9 7	ОРУ. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	14.05	
9 8	ОРУ в движении. Метание гранаты 500 (700) с 2 – 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	15.05	
9 9	ОРУ в движении. Метание гранаты 500 (700) с 2 – 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	19.05	
1 0 0	ОРУ в движении. Метание гранаты 500 (700) с 2 – 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега – у. Подвижные игры.	21.05	
1 0 1	ОРУ в движении. Метание гранаты 500 (700) с 2 – 3 шагов разбега – у. Подвижные игры.	22.05	
1 0 2	ОРУ в движении. КДП – прыжки в длину с места. Подвижные игры.	26.05	
1 0 3	Предстартовое состояние, «второе дыхание». ОРУ в движении. Бег 2000 (3000) м – у. Подвижные игры.	28.05	
1 0 4	ОРУ в движении. Подтягивание – у. Подвижные игры.	29.05	

1 0 5	ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры. Эстафеты.	29.05	
-------	---	-------	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11кл

№	Основные виды учебной деятельности	Сроки	
		план	Факт
1	Легкая атлетика Инструктаж по ТБ. ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2.09	
2	Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ». ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Тест (30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	5.09	
3	Конституция РФ.ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Тест. Прыжки в длину с места. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	7.09	
4	ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	9.09	

5	Правила соревнований по легкой атлетике. ОРУ. Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	12.09	
6	Биохимические основы прыжков. ОРУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	14.09	
7	Биохимические основы прыжков. ОРУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	.16.09	
8	Понятие о физической культуре личности. ОРУ. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	19.09	
9	Биохимическая основа метания гранаты. ОРУ. Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	21.09	
10	ОРУ. Метание гранаты. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	23.09	
11	Признаки утомления и переутомления. Меры по их предупреждению. ОРУ. Д - бег 2000 м, Ю – бег 3000м.	26.09	
12	Спортивные игры(Мини-футбол) Правила техники безопасности во время спортивных игр. ОРУ. Ведение мяча правой и левой ногой. Учебные игры 4х4.	28.09	
13	Профилактика близорукости. ОРУ. Передача мяча в парах правой и левой ногой. Учебные игры 4х4	30.09	
14	ОРУ. Удар поворотом правой и левой ногой. Учебные игры 4х4.	3.10	
15	Спортивные игры(Волейбол) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	5.10	
16	Санитарно - гигиенические требования. ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	7.10	

17	ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	10.10	
18	ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	12.10	
19	Правила соревнований по волейболу. ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	14.10	
20	ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	17.10	
21	ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	19.10	
22	ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	21.10	
23	ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	24.10	

24	ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	24.10	
25	Плавание Правила техники безопасности во время занятий плаванием. ОРУ. Техника движения. Кроль на груди. Подвижные игры.	26.10	
26	Дыхание во время плавания. ОРУ. Техника движения. Кроль на груди. Подвижные игры	26.10	
27	Личная гигиена. Техника движения. Кроль на спине. Подвижные игры	28.10	
28	Личная гигиена. Техника движения. Кроль на спине. Подвижные игры.	7.11	
29	Значение напряжения и расслабления мышц. Техника движения. Брасс. Подвижные игры.	9.11	
30	Значение напряжения и расслабления мышц. Техника движения. Брасс. Подвижные игры	11.11	
31	Атлетическая гимнастика(Ритмическая гимнастика) Инструктаж по ТБ. <u>ЮНОШИ:</u> Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением (гантели, штанга, гири – 16 кг), упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре на брусках). <u>ДЕВУШКИ:</u> Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Комплекс ритмической гимнастики	14.11	
32	Понятие о телосложении и характеристика его основных типов. <u>ЮНОШИ:</u> Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением (гантели, штанга, гири – 16 кг), упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре на брусках).Сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры) <u>ДЕВУШКИ:</u> Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Комплекс ритмической гимнастики.	16.11	
33	Способы регулирования массы тела человека. <u>ЮНОШИ:</u> Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением (гантели, штанга, гири – 16 кг), упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре на брусках);	18.11	

	противодействие партнера. <u>ДЕВУШКИ:</u> Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Развитие силы. Комплекс ритмической гимнастики.		
34	<u>Гимнастика</u> <u>ЮНОШИ:</u> Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Комбинация на перекладине. Подъем переворотом и силой. Развитие силы. <u>ДЕВУШКИ:</u> Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.	21.11	
35	<u>ЮНОШИ:</u> Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Комбинация на перекладине - у. Подъем переворотом и силой. Развитие силы. <u>ДЕВУШКИ:</u> Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.	23.11	
36	<u>ЮНОШИ:</u> Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом- у. Лазание по канату в два приема. Развитие силы <u>ДЕВУШКИ:</u> Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге на н/ж. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.	25.11	
37	<u>ЮНОШИ:</u> Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Подъем силой – у. Развитие силы <u>ДЕВУШКИ:</u> Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге на н/ж. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.	28.11	
38	<u>ЮНОШИ:</u> Лазание по канату на скорость – у. ОРУ на месте. Комбинация на параллельных брусьях. <u>ДЕВУШКИ:</u> Выполнение комбинации на разновысоких брусьях – у. ОРУ на месте.	30.11	
39	<u>ЮНОШИ:</u> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад через стойку на руках Комбинация на параллельных брусьях, ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей <u>ДЕВУШКИ:</u> Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Упражнения на гимнастическом	2.12	

	бревне: 2 слитных прыжка со сменой ног, повороты в темпе кругом, ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей		
40	<u>ЮНОШИ:</u> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Кувырок назад через стойку на руках Комбинация на параллельных брусьях.. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей <u>ДЕВУШКИ:</u> Упражнения на гимнастическом бревне: 2 слитных прыжка со сменой ног, повороты в темпе кругом, махом правой прыжок на левую, повороты в полуприседе Длинный кувырок.. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	5.12	
41	<u>ЮНОШИ:</u> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Кувырок назад через стойку на руках -у. Комбинация на параллельных брусьях. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. <u>ДЕВУШКИ:</u> Упражнения на гимнастическом бревне: 2 слитных прыжка со сменой ног, повороты в темпе кругом, махом правой прыжок на левую, повороты в полуприседе, соскок прогнувшись ноги врозь. Стойка на руках (с помощью) . Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.	7.12	
42	<u>ЮНОШИ.</u> Акробатика: комбинация из разученных элементов <i>(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед)</i> . Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. <u>ДЕВУШКИ.</u> Акробатика: комбинация из разученных элементов. Комбинация упражнения на гимнастическом бревне - у. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	9.12	
43	<u>ЮНОШИ.</u> Акробатика: комбинация из разученных элементов <i>(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед)</i> . Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. <u>ДЕВУШКИ.</u> Акробатика: комбинация из разученных элементов. Комбинация упражнения на гимнастическом бревне – у. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	14.12	
44	<u>ЮНОШИ.</u> Акробатика: комбинация из разученных элементов <i>(длинный кувырок, стойка на руках и голове,</i>	16.12	

	кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств <u>ДЕВУШКИ</u> . Акробатика: Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок: вскок в упор присев на левой правую в сторону, соскок прогнувшись. Развитие скоростно-силовых качеств.		
45	<u>ЮНОШИ</u> . Акробатика: комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств <u>ДЕВУШКИ</u> . Акробатика :комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок: вскок в упор присев на левой правую в сторону, соскок прогнувшись Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Развитие скоростно-силовых качеств.	21.12	
46	<u>ЮНОШИ</u> . Акробатика: Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед) – у. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств <u>ДЕВУШКИ</u> . Акробатика Комбинация из разученных элементов – у. Опорный прыжок: вскок в упор присев на левой правую в сторону, соскок прогнувшись. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами Развитие скоростно-силовых качеств.	21.12	
47	<u>ЮНОШИ</u> . Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня – у. Развитие скоростно-силовых качеств. <u>ДЕВУШКИ</u> . Опорный прыжок: вскок в упор присев на левой правую в сторону, соскок прогнувшись. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами– у. Развитие скоростно-силовых качеств	23.12	
48	<u>ЮНОШИ</u> . Акробатика: комбинация из разученных элементов. Подтягивание. <u>ДЕВУШКИ</u> . Акробатика: комбинация из разученных элементов. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	23.12	
49	Лыжная подготовка Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход. Попеременный 2хшажный ход. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.	9.01	

50	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Коньковый ход. Повторение. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.	11.01	
51	Коньковый ход. Повторение. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.	13.01	
52	Попеременный 2хшажный и 4хшажный ходы. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.	16.01	
53	Попеременный 2хшажный и 4хшажный ходы. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.	18.01	
54	Одновременный одношажные и двухшажные ходы. Попеременный 2хшажный. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км	20.01	
55	Попеременный 2хшажный. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км	23.01	
56	Гонка на 1 км. – Д. Гонка на 2 км. – Ю. Преодоление подъемов и препятствий.	25.01	
57	Торможение и поворот «плугом». Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км	27.01	
58	Поворот на месте махом. Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км	30.01	
59	Обморожение и его профилактика. Прохождение дистанции 4 - 5 км.	1.02	
60	Повороты упором. Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км.	3.02	
61	Попеременные и одновременные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км	6.02	
62	Попеременные и одновременные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км	8.02	
63	Зачет. Гонка на 2 км. – Д. Гонка на 3 км. – Ю	10.02	

64	Профилактика простуды. Прохождение дистанции 4 км.	13.02	
65	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	15.02	
66	Гонка на 4 км. – Ю – у. Подъемы, спуски, торможения.	17.02	
67	Прохождение дистанции 5 км. Спуски в различных стойках.	20.02	
68	Одновременные и попеременные ходы. Прохождение дистанции 3 – 4 км.	22.02	
69	Зачет. Лыжные ходы.	24.02	
70	Прохождение дистанции 5 км.	1.03	
71	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 3 - 4 км.	3.03	
72	Зачет. Гонка на 3 км. – Д. Гонка на 5 км. – Ю.	6.03	
73	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10.03	
74	Спортивные игры (Баскетбол) Правила по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x / x 2). Развитие скоростных качеств.	13.03	
75	Правила судейства по баскетболу. ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	15.03	
76	ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в	17.03	

	движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.		
77	ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	20.03	
78	ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	22.03	
79	ОРУ. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Учебные игры в баскетбол.	24.03	
80	ОРУ. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Учебные игры в баскетбол.	5.04	
81	ОРУ. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Учебные игры в баскетбол.	7.04	
82	ОРУ. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Учебные игры в баскетбол.	10.04	
83	Плавание Правила техники безопасности во время занятий плаванием. ОРУ. Техника движения. Кроль на груди. Подвижные игры.	12.04	
84	Дыхание во время плавания. ОРУ. Техника движения. Кроль на груди. Подвижные игры.	14.04	
85	Личная гигиена. ОРУ. Техника движения. Кроль на спине. Подвижные игры.	17.04	

86	Личная гигиена. ОРУ. Техника движения. Кроль на спине. Подвижные игры.	19.04	
87	Значение напряжения и расслабления мышц. ОРУ. Техника движения. Брасс. Подвижные игры.	21.04	
88	Личная гигиена. ОРУ. Техника движения. Кроль на спине. Подвижные игры.	24.04	
89	Легкая атлетика Правила техники безопасности. ОРУ в движение. Прыжок в высоту с разбега (перешагивание).	26.04	
90	ОРУ в движение. Прыжок в высоту с разбега (перешагивание). Подвижные игры.	28.04	
91	ОРУ в движение. Прыжок в высоту с разбега (перешагивание) .Подвижные игры.	3.05	
92	ОРУ. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро- стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	5.05	
93	ОРУ. Низкий старт. Тест: 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	8.05	
94	ОРУ. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро- стно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	10.05	
95	ОРУ в движении. Метание гранаты 500 (700) с 2 – 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	12.05	
96	ОРУ в движении. Метание гранаты 500 (700) с 2 – 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	15.05	
97	Правила соревнований по легкой атлетике. ОРУ в движении. Метание гранаты 500 (700) с 2 – 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	17.05	
98	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. ОРУ в движение. Метание гранаты 500 (700) с 2 – 3 шагов разбега. Подвижные игры.	19.05	
99	ОРУ в движении. Тест: прыжки в длину с места. Подвижные игры.	22.05	
100	Признаки утомления и переутомления. Меры по их предупреждению. ОРУ в движении. Бег 2000 (3000) м. Подвижные игры.	22.05	
101	ОРУ в движение. Подтягивание. Подвижные игры.	24.05	

102	ОРУ в движение. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры. Эстафеты.	24.05	
-----	---	-------	--