

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 50

«Рекомендовано»

Руководитель МО

Е.И. Плахотнюк /Плахотнюк Е.И.

Протокол № _____

от «*21*» *08* 20*18* г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР МОУ СОШ № 50

Н.В. Савченко /Савченко Н.В.

«*21*» *08* 20*18* г.



«Утверждено»

Директор МОУ СОШ № 50

И.Г. Безлар /Безлар И.Г.

Приказ № *115* от «*20*» *08* 20*18* г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Ступень обучения (класс): среднее общее образование, 11 класс

Количество часов: 102

Учитель: Плахотнюк Елена Ивановна

Уровень: базовый

Программа разработана на основе программы по физической культуре основная средняя (полная) школа: базовый уровень, под редакцией А.П.Матвеева, -М.: Просвещение, 2010 год.

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № *1*
от «*20*» *08* 20*18* г.

г. Комсомольск-на-Амуре
2018 – 2019 учебный год

Планируемые результаты

В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся должен

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 оздоровительно-корректирующей 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 самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- Контроль индивидуального физического развития и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- Приёмы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- Приёмы 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;
- Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физически е	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30 м, с. Бег 100 м, с.	5,0 14,2	5,4 17,2
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине Прыжок в длину с места, см.	12 раз 235см	16 раз 180см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

- четырёхшажного варианта бросковых шагов;
- Метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 X 2,5 м с 10 - 20 м (девушки) и 15 - 25 м (юноши);
- Метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15 -20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- Выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки);

Двигательные умения, навыки и способности.

в метаниях на дальность и на меткость:

- Метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием Вышолнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 -125 см (юноши);
- Вышолнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов девушки;
- Лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши)

В спортивных играх:

- Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность:**Содержание учебной программы 11 класс****Знания о физической культуре (в процессе уроков)**

Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.

Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры).

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

Оздоровительные системы физического воспитания. Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы, остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке.

Атлетическая гимнастика (юноши) и шейпинг (девушки) как системы занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой и шейпингом: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (типы телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин и женщин); возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции. Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности

занятий. Правила техники безопасности. Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).

Спортивная подготовка. Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности). Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий.

Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.

Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам).

Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний.

Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила тестирования и способы оценки физической работоспособности (на примере пробы «PCW 170»).

Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

Физическое совершенствование

Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом). Оздоровительная ходьба и бег. Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения (близорукость) и др.

Упражнения в системе спортивной подготовки.

Гимнастика на спортивных снарядах (16час)

Брусья разной высоты (узкие): из вися на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед; махом одной, с опорой на другую подъем разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис; лежа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад. Гимнастическое бревно: с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два танцевальных шага полки, равновесие с поворотом махом одной вперед, подскоки с одной на другую с продвижением, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Легкая атлетика (29 часов)

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в беге на 100 и 1000 м, прыжках в длину и высоту, кроссовом беге.

Лыжные гонки (10 часов)

Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах (на материале основной школы) одновременным, попеременным и коньковым ходами.

Плавание (8 часов)

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

Спортивные игры (21 час) Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче).

Настольный теннис (18 часов) Совершенствование технических приемов и тактических действий

Содержание и объём изучения программного материала в учебном году

11 класс (3 часа в неделю)

№ п/п	Способы двигательной активности	Учебные полугодия		Объём за год	В %
		I	II		
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
2	Спортивные игры	21		21 ч	
3	Гимнастика с элементами акробатики		16	16ч.	
4	Лёгкая атлетика	11	18	29 ч.	
5	Лыжная подготовка		10	10 ч.	
6	Плавание	8		8ч.	
7	Настольный теннис	8	10	14	
ИТОГО:		48 ч.	54 ч.	102ч.	100%

№ п/п	Наименование раздела программы	Подразделы программы	Кол-во часов	Тема урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
1	Легкая атлетика 11ч	Спринтерский бег	3	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м		Комплекс 1		

			Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м		Комплекс 1		
			Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Учёт бега на 100 м	Комплекс 1		
	Прыжок в длину	3	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега		Комплекс 1		
			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега		Комплекс 1		
			Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила ТБ при прыжках в длину	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Прыжок в длину на результат	Комплекс 1		
	Метание гранаты	3	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Правила соревнований в метании	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Комплекс 1		
			Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Комплекс 1		

				Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Метание гранаты на дальность	Комплекс 1		
2	Кроссовая подготовка		2	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Комплекс 1		
				Бег на результат 2000 (д), 3000м (ю). Опрос по теории	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут	Учёт	Комплекс 1		
	Спортивные игры	Волейбол	5	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники передач	Комплекс 3		
				Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		

			удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.						
			Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения нападающего удара	Комплекс 3			
Теннис		8	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3			
			Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3			
			Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники	Комплекс 3			
			Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3			
			Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3			
			Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники	Комплекс 3			
			Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3			

			Игра по диагонали. Удар открытой ракеткой. Игра в нападении	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
Баскетбол		16	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
			Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
			Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения передач мяча	Комплекс 3		
			Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		

защиты. Учебная игра.					
Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча в игре	Комплекс 3		
Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание,	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		

выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.					
Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники	Комплекс 3		
Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения броска в прыжке	Комплекс 3		

Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.					
Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения действий в защите	Комплекс 3		

			Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
Плавание		8	Т/Б на уроках плавания. Комплексное плавание 300м. Игры на воде.	Уметь проплывать комплексом 300м.		Комплекс 4		
			Комплексное плавание 300м .2*50м в полную силу, 150м свободно любым способом. Прыжки с вышки.	Уметь проплывать комплексом 300м.		Комплекс 4		
			Правила проведения разминки.4*25м комплекс. 150м одними руками кролем. Игры на воде.	Уметь проплывать отрезки разной длины техникой кроль.	Оценка техники	Комплекс 4		
			4*50м комплекс. То же одними руками. То же одними ногами. Прыжки с вышки.	Уметь проплывать отрезки разной длины техникой кроль.		Комплекс 4		
			4*25м комплекс, 4*25м работа рук. 4*25м работа ног. Игры на воде. Старты с тумбы.	Уметь проплывать отрезки разной длины техникой кроль.		Комплекс 4		
			4*25м комплекс, 4*25м работа рук. 4*25м работа ног. Игры на воде. Старты с тумбы.	Уметь проплывать отрезки разной длины техникой кроль.	Оценка техники старта	Комплекс 4		
			Плавание 50м на результат. Старты	Уметь принимать		Комплекс 4		

			с тумбы. Игры на воде.	старты в плавании.				
			Т/Б на уроках плавания. Комплексное плавание 300м. Игры на воде.	Уметь проплывать комплексом 300м.		Комплекс 4		
Гимнастика		16						
	Висы и упоры. Лазание по канату. Строевые упражнения	4	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис углом. Лазание по канату(д). Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять изученные элементы, выполнять строевые упражнения, лазание по канату		Комплекс 2		
			Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись .Лазание по канату .Подтягивание на низкой перекладине(д),высокой (ю)	Уметь выполнять изученные элементы, выполнять строевые упражнения, лазание по канату		Комплекс 2		
			Строевая подготовка. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись .Лазание по канату	Уметь выполнять изученные элементы, выполнять строевые упражнения, лазание по канату		Комплекс 2		
			Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись.	Уметь выполнять изученные элементы, выполнять строевые упражнения, лазание	Оценка техники	Комплекс 2		

			Лазание по канату	по канату				
	Акробатика	4	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперёд и назад. Сед углом. стоя на коленях наклон назад Опорный прыжок(д), ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Опорный прыжок (ю)	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов ,опорный прыжок		Комплекс 2		
	Опорный прыжок		Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперёд и назад. Сед углом. стоя на коленях наклон назад Опорный прыжок(д), ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Опорный прыжок (ю)	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов, опорный прыжок		Комплекс 2		
			Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперёд и назад. Сед углом. стоя на коленях наклон назад Опорный прыжок(д), ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Опорный прыжок (ю)	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов, опорный прыжок		Комплекс 2		
			Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперёд и назад. Сед углом. стоя на коленях наклон назад Опорный прыжок(д), ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Опорный прыжок (ю)	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов, опорный прыжок	Оценка техники	Комплекс 2		

		Упражнения на брусьях	4	Перехват. Сед углом. Поворот «перемахом» в сед. Равновесие на н/ж(д). Комбинация на параллельных брусьях (ю)	Уметь выполнять комбинацию на брусьях		Комплекс 2		
				Перехват. Сед углом. Поворот «перемахом» в сед. Равновесие на н/ж(д). Комбинация на параллельных брусьях(ю)	Уметь выполнять комбинацию на брусьях		Комплекс 2		
				Перехват. Сед углом. Поворот «перемахом» в сед. Равновесие на н/ж(д). Комбинация на параллельных брусьях(ю)	Уметь выполнять комбинацию на брусьях		Комплекс 2		
				Перехват. Сед углом. Поворот «перемахом» в сед. Равновесие на н/ж(д). Комбинация на параллельных брусьях(ю)	Уметь выполнять комбинацию на брусьях	Оценка техники комбинации на брусьях	Комплекс 2		
		Упражнения на бревне. Круговая тренировка	4	Прыжок в упор. Полушпагат , шаг польки. Вальсовый шаг. Стойка на колене Равновесие. Соскок(д).круговая тренировка(ю)	Уметь выполнять комбинацию на бревне		Комплекс 2		
				Прыжок в упор. Полушпагат , шаг польки. Вальсовый шаг. Стойка на колене Равновесие. Соскок(д).круговая тренировка(ю)	Уметь выполнять комбинацию на бревне		Комплекс 2		
				Прыжок в упор. Полушпагат , шаг польки. Вальсовый шаг. Стойка на колене Равновесие. Соскок(д).круговая тренировка(ю)	Уметь выполнять комбинацию на бревне		Комплекс 2		
				Прыжок в упор. Полушпагат , шаг польки. Вальсовый шаг. Стойка на	Уметь выполнять комбинацию на	Оценка техники	Комплекс 2		

			колоне Равновесие. Соскок(д).круговая тренировка(ю)	бревне				
Теннис		4	Игра ударами срезка. Игра в нападении	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 4		
			Удар подрезкой снизу. Игра в защите	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники	Комплекс 4		
			Удар подрезкой снизу. Игра в защите	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 4		
			Игра ударами срезка. Игра в нападении	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники	Комплекс 4		
Лыжная подготовка		10	Правила самостоятельных занятий на лыжах. Инструктаж по лыжной подготовке. Вкатывание 4км.	Уметь выполнять скользящий шаг.		Комплекс 4		
			Равномерное прохождение дистанции в полсилы. юноши 8 км.	Уметь выполнять попеременные ходы.		Комплекс 4		
			Совершенствование техники ходов-отработка работы ног. Равномерное прохождение 5 км.	Уметь выполнять попеременные ходы.	Оценка техники работы ног	Комплекс 4		
			Совершенствование работы рук 5*50 с ускорением до максимума. Эстафеты.	Уметь выполнять ускорения по дистанции		Комплекс 4		
			Развитие быстроты-3*100. Прохождение дистанции 3,5 км.	Уметь выполнять ускорения по дистанции		Комплекс 4		
			Преодоление препятствий перешагиванием и	Уметь выполнять преодоления	Оценка техники преодоления	Комплекс 4		

			перепрыгиванием. Темповая тренировка-3 км.	препятствий	препятствий			
			Переменная тренировка 2 км с 3 ускорениями.	Уметь выполнять ускорения по дистанции		Комплекс 4		
			Преодоление препятствий: перелезание и подлезание. Прохождение 3;5 км.	Уметь выполнять преодоления препятствий		Комплекс 4		
			Преодоление препятствий: перелезание и подлезание. Прохождение дистанции 3;5 км.	Уметь выполнять преодоления препятствий		Комплекс 4		
			Прохождение дистанции 2км,3км на время. Развитие скоростной выносливости	Уметь пройти дистанцию с учётом времени	Оценка техники скольжения скольжение с учётом времени	Комплекс 4		
	Лёгкая атлетика							
		Прыжки в высоту	6	Т.б на уроках по прыжкам в высоту Равномерный бег 10мин. ОРУ Техника пируэта	Уметь выполнять технику пируэта		Комплекс 4	
				Равномерный бег 10мин. ОРУ. Техника пируэта. Прыжок в высоту способом перешагивание с 3 шагов	Уметь выполнять технику пируэта		Комплекс 4	
				Равномерный бег 10мин..Техника пируэта. Прыжок в высоту способом перешагивание с 5-7 шагов.	Уметь выполнять технику пируэта, прыжок в высоту	Оценка техники пируэта	Комплекс 4	
				Равномерный бег 10мин. Прыжок в высоту способом перешагивание с 9-11 шагов.	Уметь выполнять прыжок в высоту		Комплекс 4	
				.Равномерный бег 10мин. Прыжок в высоту способом перешагивание с 5-7 шагов.	Уметь выполнять, прыжок в высоту		Комплекс 4	

				Равномерный бег 10мин..Прыжок в высоту способом перешагивание с 5-7 шагов.	Уметь выполнять прыжок в высоту	Оценка техники прыжка в высоту	Комплекс 4		
		Кроссовая подготовка	3	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать во время кросса препятствия	Текущий			
				Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 3		
				Бег на результат 2000 (д), 3000м (ю). Опрос по теории	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут	Учёт	Комплекс 3		
		Спринтерский бег	3	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон.. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Текущий	Комплекс 3		
				Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Текущий	Комплекс 3		
				Бег на результат 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Учёт	Комплекс 3		
		Метание гранаты	3	Метание гранаты из различных положений. Метание с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий	Комплекс 3		

				Метание гранаты из различных положений. Метание с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий	Комплекс 3		
				Метание гранаты из различных положений. Метание с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Учёт	Комплекс 3		
		Прыжок в длину	3	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения.. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь , прыгать в длину с 11-13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 3		
				Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения.	Уметь , прыгать в длину с 11-13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 3		
				Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения.	Уметь , прыгать в длину с 11-13 шагов разбега	Учёт	Комплекс 3		
Теннис			6	Крученая подача. Игра в защите	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
				«Резаная» подача. Игра в нападении	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
				«Резаная» подача. Игра в нападении	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Учёт техники	Комплекс 3		
				«Резаная» подача. Игра на ближней дистанции	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

			Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
			Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Учёт техники	Комплекс 3		

Форма контроля

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
11а	8.09, 19.09, 21.09, 29.09, 6.10, 12.10, 17.10, 24.10			