

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №11»

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры

естественно-математических наук

Протокол № 1 от «31» август 2016г.

Заведующий кафедрой

 А.В. Шпетный

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

МБОУ «Гимназия №11»

 И.В. Овчаренко

«01» 09 2016г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 01-09-243

от «01» сентября 2016г.

Директор МБОУ «Гимназия №11»

 Н.М. Шпетная



**Рабочая программа среднего общего образования
по физической культуре**

11 класс

(количество часов: 3 часа в неделю, 102 часа)

Срок реализации: 1 год

Составил:

учитель физической культуры

Акулич Игорь Федорович

г. Норильск

2016 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	7
ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	8
ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ.....	10
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (приложение к рабочей программе).....	11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслов творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач учащихся 10–11 классов:

содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

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

дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии; закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта; формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания; дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Характеристика обучаемого класса в 2016-2017 году определяющая содержание рабочей программы с учетом особенностей класса. Две группы 11 «ИУП-1», 11 «ИУП-2». Основной состав классов физически здоров (II группа здоровья). Уровень физической подготовленности групп средний.

Содержание теоретической и практической части рабочей программы остается без изменений по сравнению с программой.

Рабочая программа составлена на основе

Закона РФ «Об образовании» № 122-ФЗ в последней редакции от 22 августа 2004 года.

Федерального компонента государственного стандарта общего образования (Приказ Министерства образования Российской Федерации №1089 от 05.03.2004 года)

Базисного учебного плана 2004 года;

Учебного плана 2004 года;

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И.Лях, А.А. Зданевич, - М.: Просвещение, 2008 г.

Рабочая программа составлена на основе Государственной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией доктора педагогических наук В.И.Лях, кандидата педагогических наук А.А.Зданевич, - М.: Просвещение, 2008 г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 105 часов в год (3 часа в неделю).

Для прохождения программы в учебном процессе в основной школе предлагается использовать учебник «Физическая культура» 10-11 классы: под редакцией В.И. Ляха. – 3-е изд. М.: Просвещение 2005.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Единоборства», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Спортивные игры», «Легкоатлетические упражнения».

При распределении учебного материала по четвертям были приняты во внимание, во-первых, климатические условия, во-вторых, возрастные особенности и, в-третьих, участие учащихся школы в «Школьной спортивной лиге».

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Тестовые нормативы двигательных качеств учащихся проводится в начале и конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся.

Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоциональнооценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.

В процессе обучения используются современные образовательные технологии:

здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Формы обучения:

Индивидуальный, групповой, круговой, фронтальный, поточный, комбинированный урок, урок соревнований.

Методы и приёмы обучения:

словесный;

целостный метод;

игровой, соревновательный;

метод круговой тренировки.

Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся:

Коммуникативная, информационная компетенции обучающихся формируются через индивидуальную, групповую, фронтальную, исследовательскую, дискуссионную деятельность.

Виды деятельности учащихся на уроке:

самоконтроль;

построение, перестроение, строевые упражнения;

разнообразные виды бега; ходьбы;

виды метания (на дальность; в цель); бросок набивного мяча (1 кг.)

разнообразные виды лазания, ползания, перелезания, прохождение естественных и искусственных препятствий;

выполнение гимнастических упражнений (с предметами, без предметов);

опорные прыжки, прыжки (через скакалку; в длину с места; с разбега; через препятствие; многоскоки);

простейшие акробатические упражнения: кувырки вперед и назад; стойка на лопатках, «мост»; подскоки, перекувырки и

группировка, равновесия, упоры;

подвижные игры (соревнования, эстафеты), подвижные игры, с элементами спортивных игр;

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 30 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты, быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Используемые формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения по данной рабочей программе: нормы оценивания регламентируются Положением о единых требованиях оценивания гимназии.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Тема 2. Легкая атлетика (27 часов)

Терминология легкой атлетики.. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, изменяющимся направлением движения («змейкой», по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с различным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением, равномерный медленный до 5 минут, кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Специальные упражнения бегуна. Броски набивного мяча (1 кг.) сидя «из-за головы» двумя руками.

Тема 3. Лыжная подготовка (18 часов)

История лыжного спорта. Экипировка лыжника. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Одновременный одношажный ход. Спортивный (стартовый) вариант. Попеременный

двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1-4 км.

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий, основы выполнения гимнастических упражнений.

Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 18 часов)

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

Тема 6. Спортивные игры («Пионербол с элементами волейбола» 18 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по пионерболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Игра «Пионербол с элементами волейбола».

Тема 7. Элементы единоборств (9 часов)

Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборств на организм человека и развитие координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. Упражнения в парах, овладение приемами страховки. Подвижные игры.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

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 и 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.

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приемы массажа и самомассажа;
занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
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.

ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

1. Джерри В., Краузе /Дон Мейер/ Джерри Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. – М.: АСТ: Астрель. 2006.
2. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. Пособие для учителя. Волейбол в школе:– М.: Просвещение, 1989
3. Закон РФ «Об образовании» № 122-ФЗ в последней редакции от 22 августа 2004 года.
4. Коджаспиров Ю.Г. Метод. пособие. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы.-2-е изд.,-М.: Дрофа, 2004
5. Лазарева И. В., Кузнецова В. С., Орлова Г. А.. Практикум по лёгкой атлетике.– М., 1999.
6. Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. 5-изд.- М: «Просвещение», 2008.
7. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.
8. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.
9. Ник Сортел. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. – М.: ООО «Издательство АСТ» 2002
10. Обязательный минимум содержания среднего (полного) общего образования (Приказ МО от 30.06. 99 №56).
11. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (Приказ Министерства образования Российской Федерации №1089 от 05.03.2004 года)
12. Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы основного общего образования.
13. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста. М. изд. НЦ ЭНАС, 2003
14. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. М.: «Академия»

Приложение

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения				Вид и формы контроля	
				план	факт	план	факт	Практические (тема, к-во часов)	Контрольное тестирование
				11-1	11-1	11-2	11-2		
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 м. Олимпийский урок	1					Получить минимум знаний в области физической культуры и спорта. Олимпийские и паралимпийские игры	текущий
2		Бег на 30м с высокого старта.	1						Бег 30 м
3		Круговая эстафета. Передачи эстафетной палочки.	1					Передача эстафетной палочки	текущий
4		Бег с ускорением от 40, 60 м	1					Упражнения, направленные на быстроту:	текущий
5		Многоскоки. Скоростной бег 60 м.	1						Бег 60 м
6		Бег на результат 100 метров. Специальные беговые упражнения.	1					Комплекс упражнений типа зарядки на общую выносливость.	Бег 100и
7		Поднимание туловища за 30 секунд.	1					Метание малого мяча в цель; на меткость, координацию движений, ловкость	Поднимание туловища 30 сек
8		Метание малого мяча в цель.	1						Метание малого мяча в цель
9		Прыжки через скакалку за 1 мин.	1					Самоконтроль в выполнении заданий.	Сгибание-разгибание
10		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1					Прыжки через препятствие, с целью отработки движения ног вперед.	рук в упоре лежа
11		Овладение техникой прыжка в длину с места.	1						Прыжок в длину с места

12		Бросок набивного мяча 2-мя руками из положения сидя.	1					Броски набивного мяча 2-мя руками	Бросок набивного мяча
13		Челночный бег.	1						Челночный бег 3х10м
14		Специальные упражнения бегуна. Броски набивного мяча в парах весом 1кг.	1					Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения	Подтягивание в висе кол-во раз
15		Бег с преодолением препятствий	1					Разучить комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	текущий
16		Бег с ускорением (20-50 м)	1						текущий
17		Кроссовая подготовка. 3-минутный бег.	1						текущий
18		Кроссовая подготовка. 4-минутный бег.	1						текущий
19		Кроссовая подготовка. 6-минутный бег.	1						текущий
20		Кросс 1 км.	1						Бег 1 км
21		Круговая тренировка	1						текущий
Итого			21 час						2

	ГИМНАСТИКА			план	факт	план	факт	Практические (тема, к-во часов)	Контрольное тестирование
				11-1	11-1	11-2	11-2		
22		Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	1					Строевые упражнения. Перестроение две, три, четыре шеренги. налево	текущий
23		Вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе	1					Мальчики: подъем махом назад в сед ноги врозь; передвижение в висе; поднимание прямых ног в висе; из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Девочки: смешанные висы; махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь;	Подтягивание на перекладине
24		Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1						текущий
25		Совершенствование висов и упоров.	1						Вис на перекладине

								из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.	
26		Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок назад в полушпагат.	1					Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и	текущий
27		Кувырок вперед и назад, стойка на голове. Кувырок назад в полушпагат.	1					руках.	текущий
28		Кувырок вперед и назад, стойка на руках. Кувырок вперед и назад. Мост.	1					Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед и назад.	текущий
29		Кувырок вперед, стойка на голове. Кувырок вперед и назад. Мост.	1						текущий
30		Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1					Перекаты и группировка с по- следующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	текущий
31		Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1						текущий
32		Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	1					Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.	Комбинация из освоенных элементов
33		Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	1						
34		Опорный прыжок.	1					ОРУ в движении, упражнения в равновесии.	текущий
35		Опорный прыжок.	1					Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук.	текущий
36		Опорный прыжок.	1						
37		Опорный прыжок.	1						текущий
38		Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1					ОРУ с предметами.	текущий
39		Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1						текущий
ИТОГО			18 часов						3

				план	факт	план	факт	Практические (тема, к-во часов)	Контрольное тестирование
				11-1	11-1	11-2	11-2		
40	БАСКЕТБОЛ	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка.	1					Овладение техникой ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой с пассивным сопротивлением соперника; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение правой и левой рукой.	текущий
41		Техника ведения мяча в низкой, средней стойке на месте, в движении.	1						текущий
42		Техника передачи мяча с отскоком от пола.	1						текущий
43		Техника передачи мяча одной рукой толчком.	1						текущий
44		Техника ловли и передачи мяча в движении Техника броска мяча в кольцо.	1					Ведение мяча б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение правой и левой рукой. Баскетбол	текущий
45		Техника ловли и передачи мяча в движении. Техника броска мяча в кольцо.	1						текущий
46		Взаимодействие с помощью передач и ловли мяча.	1						текущий
47		Техника ведения мяча на месте правой и левой рукой. Броски в кольцо.	1					Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли.	текущий
48		Техника ведения мяча на месте правой и левой рукой. Броски в кольцо.	1						текущий
49		Техника ведения мяча на месте правой и левой рукой. Броски в кольцо.	1					Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	текущий
50		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3.	1						Передачи мяча на месте двумя от груди.
51		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3.	1						
52		Штрафной бросок.	1					Баскетбол	в движении на 2 шага –
53		Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1					Движение два шага и бросок в	

54		Взаимодействие трех игроков в нападении.	1					кольцо. Ведение и передача мяча. Баскетбол	подбор бросок с места.
55		Взаимодействие трех игроков в нападении.	1					Комбинации из освоенных элементов техники	Штрафные броски
56		Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка».	1					передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты, передачи мяча). Баскетбол	текущий
57		Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка».	1						текущий
ИТОГО			18 часов						3

				план	факт	план	факт	Практические (тема, к-во часов)	Контрольное тестирование
				11-1	11-1	11-2	11-2		
58		Инструктаж ТБ по волейболу. Обучить технике передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1					Комбинации из освоенных элементов техники	текущий
59		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1					передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	текущий
60		Учебная игра волейбол	1					Учебная игра.	текущий
61		Техника передачи мяча сверху 2-мя руками на месте.	1					Комбинации из освоенных элементов техники	текущий
62		Техника передачи мяча над собой.	1					передвижений (перемещения в стойке, остановка)	текущий
63		Учебная игра волейбол	1						текущий
64		Закрепить технику приема мяча снизу. Закрепление нижней прямой подачи мяча.	1					Передачи мяча в движении по кругу	текущий
65		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	1						текущий
66		Учебная игра волейбол	1					Учебная игра.	текущий
67		Техника приема мяча снизу двумя руками.	1					Игра в нападение через 3-ю зону	техника передачи мяча сверху
68		Техника приема и передачи мяча сверху 2-мя руками.	1					Подача снизу и принятие мяча сверху 2-мя руками и	техника приема мяча

69		Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1					направление в зону 3. Передачи в парах.	снизу
70		Учебная игра. Игра в нападение через зону	1					Учебная игра.	текущий
71		Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1					Передачи в парах на месте в средней и низкой стойках, в выпаде, после перемещения.	техники передачи мяча сверху
72		Нападающий удар при встречных передачах.	1						
73		Учебная игра. Игра в нападение через зону	1					Учебная игра.	текущий
74		Нападающий удар при встречных передачах	1					Соревнование на большое количество подач.	Подача мяча через сетку
75		Учебная игра. Игра в нападение через зону	1						
Итого:			18 часов						4

			план	факт	план	факт	Практические (тема, к-во часов)	Контрольное тестирование
			11-1	11-1	11-2	11-2		
76	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА Элементы единоборств	Правила ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Зимние олимпийские и паралимпийские игры	2				Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выбор правильной одежды и обуви занимающихся лыжами. История лыжного спорта.	текущий
77		Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта.	2					текущий
78		Переход с одновременных ходов на попеременный: прямой переход, переход с прокатом.	2					текущий
79		Значение единоборств в жизни человека. История вида.	1				Элементы единоборств	текущий
80		Переход с одновременных ходов на попеременный: прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой.	2				Основная стойка лыжника с высокого старта, с низкого старта. Сочетание рук и ног при выполнении движений на лыжах.	текущий
81		Правила техники безопасности. Основные правила проведения соревнований.	1					
82		Переход с одновременных ходов на	2				Элементы единоборств	текущий
83							Сочетание рук и ног	текущий
84								
85								
86								

87		попеременный: прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой.						при выполнении движений на лыжах.	
88		Стойка. Передвижение в стойке. Подвижная игра «Бой петухов».	1					Элементы единоборств	текущий
89 90		Преодоление подъемов: перешагивание препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	2					Сочетание рук и ног при выполнении движений на лыжах.	текущий
91		Стойка. Передвижение в стойке. Подвижная игра «Бой петухов».	1					Элементы единоборств	текущий
92 93		Преодоление подъемов: перепрыгивание в сторону, перелезание верхом, сидя, боком, пролезанием, подползанием.	2						текущий
94		Стойка. Передвижение в стойке. Подвижная игра «Бой петухов».	1					Элементы единоборств	текущий
95 96		Прохождение дистанции 5 км.	2						5 км
97		Стойка. Передвижение в стойке. Подвижная игра «Бой петухов».	1					Элементы единоборств	текущий
98 99		Прохождение дистанции 5 км.	2					Элементы единоборств	5 км
100		Подъем средней протяженности.	1						текущий
101		Стойка. Передвижение в стойке. Подвижная игра «Бой петухов».	1						текущий
102		Стойка. Передвижение в стойке. Подвижная игра «Бой петухов».	1					Элементы единоборств	текущий
ИТОГО за год			102 часа						