

**Ростовская область
Матвеево-Курганский район
п. Ленинский**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО _____

Рекомендовано к утверждению _____

Утверждено _____

Заместитель директора по УВР

Протокол заседания методсовета № 1

Приказом по МБОУ Ленинской сош

31.08.2022

от 31.08.2022 года

от 31.08.2022 № 160

//Ю.П.Останина/

Председатель МС /Ю.П.Останина/

Директор школы /А.Н. Кошелева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физкультуре

на 2022-2023 учебный год

Уровень: среднее общее образование, 11 класс

Количество часов: 102

Учитель: Деев Андрей Викторович

Программа разработана на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта учебника по физической культуре под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич: «Просвещение», 2010г.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, с учетом основных положений Примерной программы по физической культуре, авторской программы «Физическая культура. 10-11 классы» А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.

Рабочая программа составлена для учащихся 10-11 классов муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 51».

Программа обеспечена следующими УМК:

Методические рекомендации 10-11 класс, автор А.П.Матвеев, издательство «Просвещение».

УМК учащихся:

А.П.Матвеев, Физическая культура, 10-11 кл.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

- Развитие физических качеств и способности, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-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.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания 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.
- Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Соответственно действующему учебному плану рабочая программа по физической культуре предусматривает следующий вариант организации процесса обучения: в 10 классе – 105 часов, в 11 классе – 68 часов. Рабочая программа рассчитана на 173 часа.

Разделы «Лыжная подготовка» и «Плавание» не проводятся, за неимением материально-технической базы и заменены на «Спортивные игры».

№	Наименование разделов	Класс	
		10	11
		Количество часов	
1.	Основы знаний о физической культуре, умения и навыки	В процессе урока	
2.	Двигательные умения и навыки		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	10
2.2	Лёгкая атлетика	32	14
2.3	Баскетбол	20	12
2.4	Волейбол	17	12
2.5	Футбол	14	10
2.6	Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК «ГТО»	10	10
	Всего часов	105	68

II. Планируемые результаты обучения

Личностные, метапредметные результаты освоения учебного предмета

Освоение обучающимися содержания программы по физической культуре предполагает следующие результаты:

Личностные результаты проявляются в:

- осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
- усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
- воспитании лично и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;

- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты проявляются в:

- способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;
- умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:

- знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
- способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

III. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (10-11 класс)

Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Закрепление навыков закаливания

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Физическое совершенствование

Баскетбол (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Футбол (10-11 класс)

Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

Гимнастика с элементами акробатики (10-11 класс)

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Легкая атлетика (10-11 класс)

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Метание гранаты 500 – 700 г с места на дальность,

с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений: с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

Календарно-тематическое планирование.

11 класс

№ урока (часы)	Разделы программы	Календарные сроки изучения	Вид урока	Элементы федерального государственного стандарта среднего образования по физической культуре	Темы уроков по классам	Формы контроля	Оснащённость урока
1	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на	02.09	В.У. Ф.М.	Основы т/безопасности, профилактика	Вводный инструктаж по безопасности,	Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по безопасности

	занятиях физ-культурой			травмизма	первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры		
2	Общеразвивающие упражнения (выносливость)	06.09	С.У. Ф.М.	Развитие основных физических качеств (ОФК)	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
3	ОРУ (координация)	07.09	С.У П.М	ОФК	Совершенствование челночного бега 3 x 10м (4-5 повторений)	Корректировка техники повторов	Беговая дорожка
4	ОРУ (выносливость)	09.09	С.У Г.М	ОФК	Равномерный бег на 1000 метров	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
5	ОРУ (скорость)	13.09	С.У П.М	ОФК	Бег на 60 метров (3-4 повторения)	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
6	ОРУ (сила)	14.09	С.У П.М	ОФК	Совершенствование подтягивания на перекладине, ОРУ на развитие силы	Корректировка исполнения упражнений	Перекладина, гимн. стенка
7	ОЗ	16.09	С.У Н.У Ф.М	ФК общества и человека	Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных	Фронтальный опрос	УП

					привычек»		
8	ОРУ (л/атлетика)	20.09		РКК (развитие координационных и кондиционных способностей)	Совершенствование техники прыжка в длину, согнувшись, прогнувшись, 13-15 м разбега	Корректировка нагрузки	Прыжковая яма, рулетка
9	Определение уровня ОФК (скорость, сила)	21.09	У.У Пс. М	ОФК	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью, удержания тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	Корректировка техники бега, правильность исполнения виса и подтягиваний	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР, перекладина
10	Определение уровня ОФК (гибкость, силовая выносливость)	23.09	У.У Пс. М.	ОФК	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа на 30 секунд	Фиксирование результатов	Спортзал, маты, ЖУР
11	Определение уровня ОФК (выносливость)	27.09	У.У. Ф.М.	ОФК	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	Фиксирование результата	Секундомер, ЖУР
12	Определение уровня ОФК	28.09	У.У. Ф.М.	ОФК	Прыжки в длину с места, сгибание и	Фиксирование результата	Спортплощадка, рулетка,

	(сила, скоростно-силовые качеств)		Г.М.		разгибание рук в упоре лежа		ЖУР
13	Футбол	30.09	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствован ие техники ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи
14	Футбол	04.10	П.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствован ие ударов головой (серединой лба и боковой частью лба в прыжке и с разбега)	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи
15	Футбол	05.10	И.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи
16	Футбол	07.10	С.У. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствован ие обманных движений уходом, остановкой, ударом по мячу	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи
17	Футбол	11.10	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Футбольное поле, мячи
18	Футбол	12.10	С.У.	ДУ и навыки,	Игра в футбол по	Корректировка	Футбольное

			Г.М.	основные ТТД в спортиграх	основным правилам с привлечением к судейству учащихся	техники и тактики игры	поле, мячи
19	Легкая атлетика	14.10	С.У. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствован ие техники передачи эстафетной палочки	Контроль за передачей палочки	Беговая дорожка, палочки
20	Легкая атлетика	18.10	С.У. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Эстафетный бег 4x100 на стадионе	Контроль за передачей палочки	Беговая дорожка, палочки
21	ОРУ(координация)	19.10	С.У. Ф.М.	ОФК	Общеразвивающи е упражнения в форме ритмической гимнастики	Корректировка движений	Спортзал, площадка
22	Легкая атлетика (спринтерский бег)	21.10	С.У. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Бег на 200 метров на результат	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
23	Легкая атлетика (прыжки в длину)	25.10	С.У. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Совершенствован ие прыжков в длину с 13-15 шагов с разбега	Корр. Шагов разбега, попадание на брусочек	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР
24	Легкая атлетика (Прыжки в	26.10	С.У. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в	Совершенствован ие техники	Корректировка техники прыжка	Яма для прыжков в

	высоту)			легкой атлетике	прыжка в высот с разбега, с 9-11 шагов разбега (способ « ножницы»)		высоту
25	Легкая атлетика (метание)	28.10	П.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Совершенствован ие техники метания гранаты 700 г (м), 500 г (д) на точность, дальность	Корректировка техники метания	Сектор для метания, гранаты, ЖУР
26	Легкая атлетика (выносливость)	08.11	С,У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Совершенствован ие бега на 1500м (Д), 2000м (м)	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
27	ОРУ(координация)	09.11	С.У. П.С. М.	ОФК	Челночный бег 3х10 метров (3-4 повторения)	Корректировка техники поворота	Спортплощадк а, спортзал, секундомер, ЖУР
28	Баскетбол	11.11	С.У. Г.М.	ДУ и навыки основные ТТД в спортиграх	Совершенствован ие передач в баскетболе двумя руками, одной, сверху, вниз, с отскоком от пола	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи
29	Баскетбол	15.11	С.У. П.М.	ДУ и навыки основные ТТД в спортиграх	Совершенствован ие ведения мяча с сопротивлением	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи

					защитника в баскетболе		
30	Баскетбол	16.11	У.У. П.М.	ДУ и навыки основные ТТД в спортиграх	Совершенствован ие вариантов бросков в корзину в движении	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи
31	Баскетбол	18.11	С.У. Г.М.	ДУ и навыки основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в баскетболе	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
32	Баскетбол	22.11	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствован ие тактики в нападении в баскетболе) стремительное нападение)	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
33	Баскетбол	23.11	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствован ие тактики защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
34	Баскетбол	25.11	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в баскетбол 3х3, 4х4, 5х5	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
35	Баскетбол	29.11	С.У. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствован ие вырывания, выбивания, перехвата, накрывания в	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи

					баскетболе		
36	Волейбол	30.11	С.У. И.М. Г.И.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствован ие техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка
37	Волейбол	02.12	С.У. И.М. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствован ие техники приема и передач мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад, передачи различные по расст. и высоте	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
38	Волейбол	06.12	С.У. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствован ие прямой верхней передачи	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи
39	Волейбол	07.12	С.У. И.М. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствован ие прямого нападающего удара	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи
40	Волейбол	09.12	С.У. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в	Совершенствован ие приема мяча	Корректировка техники	Волейбольная площадка,

				спортиграх	снизу двумя руками	исполнения	мячи
41	Волейбол	13.12	И.М. С.У. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствовани е приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди- животе	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи
42	Волейбол	14.12	С.У. Н.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствовани е вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи
43	Волейбол	16.12	С.У. Н.У. Г.М. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствовани е тактики нападения- индивидуальных, групповых и командных действий	Корректировка тактики действия	Волейбольная площадка, мячи
44	Волейбол	20.12	С.У. Н.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствовани е тактики защиты- индивидуальные, групповые и	Корректировка тактики действия	Волейбольная площадка, мячи

					командные действия		
45	Волейбол	21.12	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игры по правилам волейбола (привлечение к судейству учащихся)	Корректировка тактики действия	Волейбольная площадка, мячи
46	Волейбол	23.12	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в волейбол	Корректировка тактики действия	Волейбольная площадка, мячи
47	ОРУ (выносливость)	27.12	С.У. Ф.М.	ОФК	Бег в равномерном темпе до 15 мин	Измерение пульса до бега и после	Спортзал
48	ОРУ (выносливость)	28.12	У.У. Ф.М.	ОФК	Бег в равномерном темпе до 18 мин	Измерение пульса до бега и после	Спортзал
49	Меры безопасности и охраны труда на занятиях ф/культуры	10.01	У.У. Ф.М.	Основы т/б, профилактика травматизма	Повторный инструктаж по техники безопасности, гимнастике, спортиграм, л/атлетике. Оказание первой помощи	Фронтальный опрос, практические умения	Журнал по т/б, инструкции
50	ОРУ (координация)	11.01	С.У. У.У. П.М.	ОФК	Совершенствование челночного бега с	Фиксирование результатов	Спортзал, стойки, гимнаст.

					преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча		Скамейки, мячи
51	ОРУ (сила)	13.01	С.У. П.М.		Совершенствовани е подтягивания, лазания по гимнастической лестнице без помощи ног	Фиксирование результатов	Гимнастическая стенка, ЖУР
52	ОРУ (скоростная выносливость), ритмическая гимнастика	17.01	С.У. И.М. Г.М. Н.У.	ОФК	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Ритмическая гимнастика с общеразвивающей направленностью, с максимальной интенсивностью	Индивидуализация отягощений и нагрузки	Тренажерный зал, зал ОФП
53	Игра на базе баскетбола	18.01	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствовани е игры « Стритбол»	Коррекция техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
54	Игра на базе баскетбола	20.01	С.У. Г.М.	ДУ и навыки основные ТТД в спортиграх	Игра в « Стритбол», судейство осуществляется	Коррекция техники и тактики игры, судейства	Баскетбольная площадка, мячи

					учащимися		
55	ОЗ.	24.01	С.У. Ф.М.	ФК человека и общества	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма»	Оценка практических умений	Шины, бинт, жгут
56	Атлетические единоборства	25.01	С.У. И.М.	ДУ и навыки	Мальчики: стойки и захваты, выведение из равновесия, сохранение устойчивости. Девочки: страховки на спину, на бок, кувырком	Корректировка техники движений	Зал ОФП, спортзал, маты
57	ОРУ (координация)	27.01	У.У. С.У.	ОФК	Совершенствование метания малого мяча в цель с 11-13 м (д), с 13-15 м (м)	Корректировка техники метания. Оценка метания.	Мишень, м/мяч, ЖУР
58	Ритмическая гимнастика (координация)	31.01	С.У. Ф.М. Н.У.	ОФК	Ритмическая гимнастика на базе утренней гимнастики на координацию движений	Корректировка движений	Спортивный зал, муз. Сопровождение.
59	Атлетические	01.02	Н.У.	ДУ и навыки	Действия	Корректировка	Зал ОФП,

	единоборства		И.М.		самозащиты без оружия	движений	спортзал, маты
60	Гимнастика с основами акробатики	03.02	С.У. Н.У. И.М.	ДУ и навыки	Совершенствован ие длинного кувырка, стойки на плечах с помощью (м), стойки на лопатках (д)	Страховка, Корректировка действий	Зал ОФП, спортзал, маты
61	Гимнастика основами акробатики	07.02	Н.У. И.М. С.У.	ДУ и навыки	Совершенствован ие кувырка назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	Страховка, Корректировка действий	Зал ОФП, спортзал, маты
62	Гимнастика с основами акробатики	08.02	Н.У. И.М. С.У.	ДУ и навыки	Брусья: упор на руках, размахивание, подъем, сед ноги врозь, соскок махом вперед с поворотом (м). Гимнастическое бревно: из ранее изученных элементов (д)	Страховка, Корректировка техники исполнения	Спортзал, брусья, бревно
63	Гимнастика с	10.02	С.У.	ДУ и навыки	Совершенствован	Страховка,	Гимнастическ

	основами акробатики		Н.У. П.М.		ие опорного прыжка (козел), согнув ноги (м), ноги врозь (д)	Корректировка техники исполнения	ий козел, маты
64	Гимнастика с основами акробатики	14.02	С.У. Н.У. П.М.	ДУ и навыки	Совершенствован ие темпового поворота боком (два переворота)	Страховка, Корректировка техники исполнения	Зал ОФП, спортзал, маты
65	Гимнастика с основами акробатики	15.02	С.У. Ф.М.	ДУ и навыки	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	Корректировка техники исполнения	Зал ОФП
66	Ритмическая гимнастика и элементы хат-хайоги	17.02	С.У. Ф.М.	ДУ и навыки	Ритмические упражнения в сочетании на напряжение и полное расслабление (стоя, лежа, сидя)	Корректировка техники исполнения	Зал ОФП, спортзал, маты
67	Атлетические единоборства	21.02	С.У. П.М. Г.М.	ДУ и навыки	Совершенствован ие всех видов самостраховок	Корректировка техники исполнения	Зал ОФП, спортзал, маты
68	Атлетические единоборства	22.02	Н.У. Г.М.	ДУ и навыки	Совершение защитных действий от ударов	Корректировка техники исполнения	Зал ОФП, спортзал, маты

					блокировкой, освобождение от захватов		
69	Атлетические единоборства	28.02	С.У. Г.М.	ДУ и навыки	Совершенствовани е изученных элементов единоборств	Корректировка техники движений	Зал ОФП, спортзал, маты
70	ОРУ (скоростная выносливость)	01.03	С.У. У.У. Г.М.	ОФК	Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1мин (3-4 повт.)	Учет количества прыжков	Зал ОФП, спортзал
71	ОРУ (скоростно-силовые качества)	07.03	С.У. Г.М.	ОФК	Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3- 5 кг)	Корректировка движений	Спортзал, набивные мячи
72	ОЗ	10.03	С.У. Ф.М.	ФК человека и общества	Теория: « Основные требования безопасности на занятиях физической культуры»	Фронтальный опрос	УП
73	ОРУ (скоростно-силовые	14.03	С.У. П.М.	ОФК	Совершенствовани е игровых	Корректировка техники	Спортзал, набивные

	качества)				упражнений с набивными мячами (вес- 3 кг)	движений	мячи
74	ОФП (общая выносливость)	15.03	С.У. И.М.	ОФК	Равномерный бег 15 минут	Снятие пульса до, после и через 5 минут	Спортзал, секундомер
75	ОРУ (координация)	28.03	С.У. П.М.	ОФК	Совершенствование техники метания м/мяча в цель 18 метров	Корректировка техники метания	Спортзал, мячи, мишень
76	Ору (силовая выносливость)	29.03	С.У. П.М.	ОФК	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату	Дозировка нагрузки	Спортзал, гимнаст. Скамейки, стенка, канат
77	ОРУ(скоростно-силовые качества)	31.03	С.У. Г.М.	ОФК	Совершенствование прыжковых упражнений, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением	Дозировка нагрузки	Спортзал, гантели
78	ОРУ(гибкость)	04.04	С.У. Г.М.	ОФК	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой	Корректировка техники движений	Спортзал

					движений для различных суставов		
79	ОРУ (координация)	05.04	С.У. Г.М.	ОФК	Челночный бег 3x10 м, 4x10 м	Учет результата	Спортзал, ЖУР
80	ОРУ (скоростно-силовые качества)	07.04	С.У. П.М.	ОФК	Совершенствование техники тройного прыжка с места	Корректировка техники прыжка	Спортзал, измерительная рулетка
81	Волейбол	11.04	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинация из изученных элементов техники волейбола	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи
82	Волейбол	12.04	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Волейбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи
83	Волейбол	14.04	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в волейбол	Корректировка техники и тактики игры	Волейбольная площадка, мячи
84	Баскетбол	18.04	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из изученных элементов техники баскетбола	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
85	Баскетбол	19.04	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в	Баскетбол по основным	Корректировка техники и	Баскетбольная площадка,

				спортиграх	правилам	тактики игры	мячи
86	Баскетбол	21.04	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в баскетбол	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
87	ОРУ (общая выносливость)	25.04	С.У. Ф.М.	ОФК	Совершенствован ие Кроссового бега (без учета времени)	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка стадиона
88	Легкая атлетика (скоростная выносливость)	26.04	У.У. П.М.	ДУ и навыки, основные технические действия в л/атлетике	Бег на 440 метров. Учетный урок	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка стадиона, секундомер, ЖУР
89	Легкая атлетика (скорость)	28.04	У.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные технические действия в л/атлетике	Бег на 200 метров	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка стадиона, секундомер, ЖУР
90	Оз. ОРУ (скоростная выносливость)	02.05	Ф.М. С.У. Г.М.	ОФК ФК человека и общества	Теория: « Физическая подготовленность »	Фронтальный опрос. Индивидуализац ия нагрузок	УП. Беговая дорожка
91	Легкая атлетика (скоростная выносливость)	03.05	С.У. П.М. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Совершенствован ие техники прыжков в длину способом «	Корректировка техники и тактики прыжков	Прыжковая яма, измерительная рулетка

					согнув ноги» и «прогнувшись»		
92	Легкая атлетика (скоростно-силовые качества)	05.05	У.У. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Зачетный урок по прыжкам в длину с разбега	Корректировка техники и тактики прыжков	Прыжковая яма, измерительная рулетка
93	ОРУ (сила)	10.05	У.У. П.М.	ОФК	Ору для плечевого пояса, подтягивание на перекладине (м), из виса лежа (д)	Фиксирование результатов	Высокая и низкая перекладина
94	ОРУ (скоростно-силовые качества)	12.05	У.У. П.М.	ОФК	Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места	Фиксирование результатов	Измерительная рулетка, ЖУР
95	ОРУ (выносливость) Оценка уровня ОФК	16.05	У.У. Г.М.	ОФК	Бег 1000 метров. Учетный урок	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
96	Легкая атлетика (выносливость) Оценка уровня ОФК	17.05	У.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные технико-тактические действия в л/атлетике	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м)	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
97	ОЗ	19.05	Н.У. Ф.М.	ФК человека и общества	Теория: « Физическая культура	Фронтальный опрос	УП

					личности, ее связь с общей культурой общества»		
98	ОРУ (сила), оценка уровня ОФК	23.05	У.У. Г.М.	ОФК	Общеразвивающи е упражнения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Фиксирование результатов	ЖУР
99	ОРУ (гибкость), оценка уровня ОФК	24.05	У.У. Г.М.	ОФК	Общеразвивающи е упражнения на гибкость. Тест на гибкость, наклон туловища вперед из положения сидя	Фиксирование результатов	ЖУР
	Легкая атлетика (скорость)	26.05	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/ атлетике	Эстафетный бег на стадионе 4 х 100 метров	Корректировка техники передачи палочки	Беговая дорожка, эстафетная палочка
100	ОЗ	30.05	Ф.М. Н.У.	ФК человека и общества	Повторение пройденных тем, фронтальный опрос	Фронтальный опрос	УП
101	Футбол	31.05	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в футбол (м), игра в « Стритбол» (д)	Корректировка техники передачи игры	Футбольное поле, баскетбольная площадка,

							МЯЧИ
102					Подведение итогов учебного года		