

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 5 города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрено:
на заседании ШМО
учителей физкультурного
технологического и
эстетического цикла
Протокол № 1
от «30» 08 2018 г.
Руководитель ШМО
Панова
Ю.В.Панова

Проверено:
Зам. директора по УВР
Смирнова
Л.Г. Смирнова
«30» 08 2018 г.

Утверждаю:
к использованию
в учебном процессе
директор ГБОУ СОШ №5
г. Сызрани
Сорокина
М.А.Сорокина
«30» 08 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет физическая культура

Классы 11

Учитель Бондарь Н.И.

Программа В.И. Лях, физическая культура. Рабочие программы.

Предметная линия учебника В.И. Ляха 10-11/В. И. Лях – М. Просвещение

Учебник Лях В.И. «Физическая культура», учебник для обучающихся 10-11 класс

М., Просвещение

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основании следующих нормативных документов:

- ФК ГОС (утвержден приказом Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004г)
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- В.И. Лях, физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебника В.И.Ляха 10-11/В.И.Лях – М. Просвещение , 2015

Главной целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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 воспитания 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.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач:

Обучающие задачи:

- всестороннее содействие гармоничному физическому развитию личности учащихся;
- привитие жизненно- важных двигательных умений и навыков;
- выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение базовыми двигательными качествами: силой, быстротой, выносливостью, гибкостью;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и всесторонней физиологической подготовленности.

Развивающие задачи:

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) способностей;
- дальнейшее развитие координационных (быстроты перестройки двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- развитие ориентирования в пространстве, перестройка двигательных действий, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений;
- развитие равновесия, точности воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения;

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

Воспитательные задачи:

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, значениях занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функции отцовства и материнства, подготовки к службе в Вооруженных Силах России;
- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены
- развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, спортивных снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой медицинской помощи при травмах;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи по спорту;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма;
- развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

На изучение предмета «Физическая культура» в 11 классах отводится 102 часов (3 часа в неделю)

Содержание

1.Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Приемы закаливания, способы само регуляции и самоконтроля (вопросы доводятся на каждом уроке учителем по мере необходимости и достаточности времени): социо-культурные основы знаний о физической культуре; психолого-педагогические основы знаний о физической культуре

медицинско-биологические основы знаний о физической культуре ; закрепление навыков закаливания; закрепление приемов саморегуляции; закрепление приемов самоконтроля.

2.Легкая атлетика (10 часов):

Первичный инструктаж по охране труда проведен. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Низкий старт. Спринтерский старт. Бег 30м. Эстафетный бег. Бег по дистанции 70-80м. Бег 60м.-зачет. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с 9 -11 беговых шагов. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции 1500м, 2000м.

3.Кросс (8 часов):

Бег по пересеченной местности. Бег в гору. Спортивные игры. Преодоление препятствий, бег под гору. Бег на дистанции 1000м,2000м.(девушки),3000м (юноши) Преодоление полосы из 5-6 препятствий.

4.Спортивные игры (волейбол - 18 часов):

Техника безопасности на уроках обучения волейбол. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападении через зону. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спинной к цели. Прием мяча снизу в группе. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через зону. Комбинации из разученных перемещений, прием и передача мяча. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

5. Спортивные игры (баскетбол - 10 часов):

Правило техники безопасности на уроках баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Действие двух нападающих против одного защитника. Бросок одной рукой от плеча с места.

6.Общефизическая подготовка (6 часов):

Прикладные упражнения. Развитие силовой выносливости. Прикладные упражнения. ОРУ с предметами. Строевые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения в равновесии. Развитие силовой выносливости. Комбинации в равновесии. Эстафеты.

7. Кросс (6 часов)

Бег по пересеченной местности. Бег в гору. Спортивные игры. Преодоление препятствий. Преодоление полосы из 5-6 препятствий. Бег на результат 3000м (юноши) и 2000м (девушки)

8. Спортивные игры (баскетбол - 14 часов):

Правило техники безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении, быстрый прорыв. Бросок двумя руками от головы в прыжке.

Передача мяча различными способами в движении тройками, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите: вырывание, выбывание, накрытие броска. Индивидуальные действия в защите: вырывание, выбывание, накрытие броска. Индивидуальные действия в защите: вырывание, выбывание, накрытие броска. Сочетание приемов: ведение, бросок. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.

9. Спортивные игры (волейбол - 8 часов):

Правила техники безопасности на уроках волейбола. Стойки и перемещение игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Игра в нападении через зону. Игра в нападении через зону. Одиночное блокирование. Групповое блокирование. Сочетание из разученных элементов: передача, прием, подача, нападающий удар.

10. Двигательные умения и навыки оздоровительной направленности (4 часа):

Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по ограниченной площадке. Преодоление препятствий прыжком, ОРУ в движении. Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.

11. Легкая атлетика (10 часов):

Правила т/б на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Низкий старт. Бег 30м. Бег 60м. Эстафетный бег на дистанция 70-80м. Финиширование. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов. Бег на средние дистанции.

12. Кросс (8 часов):

Бег по пересеченной местности. Бег в гору. Бег 1000м. Преодоление полосы препятствий. Преодоление полосы из 4-5 препятствий. Бег по пересеченной местности на дистанцию 2000м, 1500м. Итоговый урок, спортивные игры по выбору учащихся.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения курса «Физическая культура» в 11 классе учащиеся должны: **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведению 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 организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей 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 самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
 - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
 - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. Проводить:
 - самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
 - контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
 - приемы страховки и самостраховки 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. Демонстрировать:
 - скоростные физические способности;
 - силовые физические способности;
 - выносливость;

Контроль и система оценивания

(11 класс)

Проверка и оценка усвоения учащимися учебного материала, сформированности умений и навыков являются необходимым компонентом процесса обучения. Это не только контроль за результатами обучения, но и руководство познавательной деятельностью учащихся на разных стадиях учебного процесса.

- Виды контроля физической подготовленности учащихся:
- текущий контроль;
- промежуточный контроль;
- итоговый контроль;
- Текущий контроль уровня физической подготовленности учащихся проводится на каждом уроке.

Он является необходимым компонентом учебного процесса при закреплении и повторении

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей 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 самодеятельных 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

Данный вид контроля натренированности позволяет учителю выявить недостатки в отработке навыков и умений физической натренированности и на этой основе правильно строить учебный процесс. Важной формой текущего контроля за физической подготовленностью учащихся является метод наблюдения учителя физической культуры за их активностью, желанием работать на уроке, работоспособностью, проявлением самостоятельности. Учитель наблюдает за поведением в действиях обучаемых, избирательно проверяет качество выполнения физических упражнений у отдельных учащихся. На основании избирательного контроля физической натренированности учителем делается вывод и вырабатываются мероприятия по улучшению методики проведения занятий по физической подготовке.

Промежуточный контроль (тематический контроль) уровня физической подготовленности учащихся заключается в обеспечении контроля за усвоением отдельной темы календарно тематического плана по физической подготовке. Этот вид контроля имеет очень большое значение для систематизации уровня физической подготовленности учащихся по основным видам программного материала базового компонента (теоретические основы знаний о физической культуре, спортивные игры, гимнастика, легкая атлетика). На уроке за короткий промежуток времени необходимо проверить уровень обученности учащихся и методику выполнения упражнений (отработку практических навыков и умений по отдельной теме календарно-тематического плана).

Итоговый контроль уровня физической подготовленности учащихся проводится за каждый триместр и за учебный год. Его значение заключается в том, чтобы дать правильную объективную оценку достигнутым успехам ученика, уровню его физического развития. Данный вид контроля уровня физической натренированности представляет собой проверку учащихся по основным критериям обученности (основы теоретических знаний о физической культуре, общефизическая подготовка, легкая атлетика, спортивные игры).

При проведении всех видов контроля уровня физической подготовленности учащихся на уроке должна быть создана спокойная деловая атмосфера. Главное заключается в том, чтобы присущие детям волнение, эмоциональная напряженность не затрудняли и не мешали правильно и с достаточной ответственностью выполнять физические упражнения и задания учителя.

Система оценивания уровня физической подготовленности учащихся основывается на указанных выше видах контроля. Оценить успеваемость – это значит выяснить соотношение между тем, что в настоящее время знает и умеет учащийся по данному материалу программы, и тем, что ему следует знать и уметь в соответствии с программой на данном этапе учебного процесса. Отметка – выражение этого отношения в баллах. Оценка успеваемости по физической культуре в 11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень

соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

При оценке успеваемости по легкой атлетике учитываются два показателя – качественный и количественный. Отметка складывается из показателей техники двигательного действия и результата, достигнутого с помощью этого действия. Оценка успеваемости по гимнастике определяется только по технике движений. В спортивных играх учитывается и результат двигательного действия (например, попадание мячом в определенную зону площадки при подаче в волейболе).

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. При выставлении оценки за триместр и учебный год учитывается вся сумма оценок. Оценивая технику движений, учитель определяет соответствие её требованиям программы.

Оценка выставляется следующим образом:

- «**ОТЛИЧНО**» - если двигательная задача решена и при выполнении отмечены 1-2 мелкие ошибки;
- «**ХОРОШО**» - если двигательная задача решена, но допущено более 2-х мелких ошибок;
- «**УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО**» - если двигательная задача решена, но при этом допущена одна грубая ошибка;
- «**НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО**» - если двигательная задача не решена, при этом отмечено несколько грубых ошибок, искажающих внешнюю форму движений.

Мелкой ошибкой считается искажение второстепенных элементов двигательного действия, не нарушающих его основной схемы и не влияющих на результат действий (например, недостаточно оттянутые носки при гимнастических упражнениях). Грубыми ошибками считаются нарушения согласованности движений, пропуски основных элементов упражнения.

При оценке успеваемости учащихся необходимо придерживаться объективности и систематичности. Объективность заключается в том, что учитель оценивает успехи учащихся независимо от их прилежания и поведения; к каждому учащемуся предъявляются одни и те же программные требования. Систематичность предполагает создание такой системы проверки, при которой каждый ученик может показать лучший для себя результат и будет иметь возможность получить более высокую оценку.

Учебные нормативы по физической подготовке для учащихся 11 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы оценок					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег на 30 м	4,6	4,8	5,1	5,0	5,2	5,4
2	Бег на 100 м	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
3	Бег на 500 м				1,50	2,00	2,15
4	Бег на 1000 м	3,30	3,40	3,55			
5	Бег на 2000 м				10,00	11,30	12,20
6	Бег 3000 м	13,0	15,0	16,30			
7	Челночный бег (3 по 10м)	7,3	8,0	8,2	8,3	9,2	9,6
8	Прыжки в длину с места (см)	240	220	200	205	195	180
9	Прыжки в длину с разбега (см)	460	420	370	380	340	310
10	Метание гранаты (м)	38	32	26	23	18	12
11	Подтягивание	12	10	8	25	20	15

Календарно-тематическое планирование 11 класса

№ урока	Тема урока	Дата	Домашнее задание
Легкая атлетика - 10 ч.			
1	Первичный инструктаж по охране труда. Правила т/б на уроках л/а. Спринтерский бег.		Составить комплекс ОРУ.
2	Спринтерский бег. Низкий старт 30 м.		Правила соревнований по бегу на короткие дистанции.
3	Спринтерский бег. Бег 100м.		Специальные беговые упражнения.
4	Эстафетный бег. Финиширование.		Найти примеры применения силовой выносливости.
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись».		Составить комплекс ОРУ
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 12-15 шагов разбега.		Подобрать прыжковые упражнения
7	Прыжок в длину с места.		Найти результаты прыжков в длину на соревнованиях разного уровня.
8	Метание гранаты с разбега в коридоре 10 м.		Повторить правила соревнований по метанию.
9	Метание гранаты с разных положений в цель.		Составить комплекс ОРУ.
10	Метание гранаты на дальность.		Прыжки через короткую скакалку.
Кросс - 8ч.			
11	Бег по пересеченной местности.		Повторить правила соревнований в беге на средние дистанции.
12	Бег по пересеченной местности.		Бег в равномерном темпе до 20 мин.
13	Преодоление горизонтальных препятствий.		Бег в равномерном темпе до 20 мин.
14	Преодоление горизонтальных препятствий.		Бег в равномерном темпе до 20 мин.
15	Преодоление вертикальных препятствий.		Бег в равномерном темпе до 20 мин.
16	Бег по пересеченной местности на дистанцию 1500м.		Бег в равномерном темпе до 20 мин.
17	Бег по пересеченной местности.		Бег в равномерном темпе до 20 мин.
18	Бег по пересеченной местности на дистанции 2000м (Д) и 3000м (Ю).		Бег в равномерном темпе до 20 мин.
Волейбол - 18ч.			
19	Правила техники безопасности на уроках обучения волейболу. Стойка и передвижения игроков.		Повторить правила техники безопасности.
20	Верхняя передача мяча в парах и тройках.		Повторить правила игры в волейбол.
21	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.		Составить комплекс ОРУ
22	Прямой нападающий удар.		Составить комплекс ОРУ
23	Нижняя прямая передача на точность по зонам. Учебная игра.		Правила игры в волейбол.
24	Нижняя прямая передача на точность по зонам. Учебная игра.		Правила игры в волейбол
25	Прямой нападающий удар из 3-й зоны.		Прыжки через короткую скакалку.

26	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.		Составить комплекс ОРУ
27	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.		Упражнения на развитие пресса.
28	Верхняя прямая передача и нижний прием мяча.		Прыжки через короткую скакалку.
29	Верхняя прямая передача и нижний прием мяча.		Упражнения на развитие пресса.
30	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.		Прыжки через короткую скакалку.
31	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующего. Учебная игра.		Составить презентацию о волейболе.
32	Верхняя прямая передача и нижний прием мяча..		Составить комплекс ОРУ
33	Прямой нападающий удар из 3-й зоны.		Составить комплекс ОРУ.
34	Позиционное нападение со сменой мест, страховка блокирующих.		Прыжки через короткую скакалку.
35	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.		Упражнения на развитие пресса.
36	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.		Жесты судьи.
	Баскетбол- 10 ч.		
37	Правила техники безопасности на уроках обучения баскетболу. Стойка и передвижение игрока.		Повторить правила техники безопасности.
38	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением.		Повторить правила игры в баскетбол.
39	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.		Составить комплекс ОРУ.
40	Бросок в прыжке со средней дистанции.		Составить комплекс ОРУ.
41	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый порыв.		Правила игры в баскетбол.
42	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.		Правила игры в баскетбол.
43	Передача мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.		Прыжки через короткую скакалку.
44	Сочетание приемов: ведение мяча, бросок. Нападение против зонной защиты.		Составить комплекс ОРУ.
45	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрытие броска).		Упражнения на развитие пресса.
46	Штрафные броски. Сочетание приемов: ведение мяча, бросок.		Прыжки через короткую скакалку.
	Общефизическая подготовка -6ч.		
47	Общефизическая подготовка. Развитие скоростно - силовых качеств.		Составить комплекс ОРУ.
48	Развитие скоростных качеств.		Составить комплекс ОРУ.
49	Развитие скоростной выносливости.		Составить комплекс ОРУ.
50	Развитие силовой выносливости.		Найти примеры применения силовой выносливости.
51	Развитие координационных способностей.		Составить комплекс ОРУ на развитие координационных способностей

52	Совершенствование двигательных умений и навыков.		Подтягивание на перекладине.
Кросс- 6 ч.			
53	Правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности.		Составить комплекс ОРУ
54	Бег по пересеченной местности. Спортивные игры.		Составить комплекс ОРУ.
55	Бег по пересеченной местности. Спортивные игры.		Бег в равномерном темпе до 15 мин.
56	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.		Составить комплекс ОРУ.
57	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.		Бег в равномерном темпе.
58	Специальные беговые упражнения.		Бег в равномерном темпе.
Баскетбол - 14 ч.			
59	Правила техники безопасности на уроках обучения баскетболу. Стойка и передвижения игроков.		Повторить правила техники безопасности.
60	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.		Составить комплекс ОРУ
61	Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.		Правила игры в баскетбол.
62	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.		Составить комплекс ОРУ
63	Сочетание приемов: ведение мяча, бросок. Нападение против зонной защиты.		Виды закаливания - реферат
64	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрытие броска).		Составить комплекс ОРУ
65	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через центрового.		Составить комплекс ОРУ.
66	Сочетание приемов: ведение мяча, бросок. Бросок в прыжке со средней дистанции.		Упражнения на развитие пресса.
67	Нападение через заслон. Добивание мяча.		Упражнения на развитие пресса.
68	Смешанная защита. Нападение через заслон.		Подобрать упражнения для разминки.
69	Командные тактические действия в защите и нападении. Техника овладения мячом.		Составить комплекс ОРУ
70	Броски мяча на точность. Отработка технических и тактических приемов игры.		Бег в равномерном темпе.
71	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Нападение против зонной защиты.		Составить комплекс ОРУ
72	Командные тактические действия в защите и нападении. Техника овладения мячом.		Бег в равномерном темпе.
Волейбол - 8ч.			
73	Правила техники безопасности на уроках обучения волейболу. Стойки и перемещение игрока.		Упражнения на развитие пресса.

74	Верхняя передача мяча в парах и тройках.		Прыжковые упражнения.
75	Верхняя прямая передача и нижний прием мяча.		Прыжковые упражнения.
76	приемов: прием, передача, нападающий удар.		Прыжки через короткую скакалку.
77	Тактические действия в защите и нападении. Страховка атакующего удара.		Упражнения на развитие пресса.
78	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.		Составить комплекс ОРУ.
79	Позиционное нападение со сменой мест.		Прыжковые упражнения.
80	Тактические действия в нападении и защите.		Составить комплекс ОРУ.
	Двигательные умения и навыки оздоровительной направленности - 4 ч.		
81	Прикладные упражнения. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по ограниченной площади.		Составить комплекс ОРУ.
82	Прикладные упражнения, преодоление препятствий прыжком.		Составить комплекс ОРУ.
83	Упражнение в равновесии.		Бег в равномерном темпе.
84	Упражнение в равновесии, преодоление препятствий прыжком.		Бег в равномерном темпе.
	Легкая атлетика- 10 ч.		
85	Правила т/б на уроках л/а. Спринтерский бег.		Составить комплекс ОРУ.
86	Спринтерский бег. Низкий старт. Бег 30м.		Составить комплекс ОРУ.
87	Спринтерский бег, финиширование. Бег 100м.		Беговые упражнения.
88	Спринтерский бег, стартовый разгон.		Ускорения из разных положений.
89	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.		Составить комплекс ОРУ.
90	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Прыжок в длину с места.		Беговые и прыжковые упражнения.
91	Метание гранаты из различных положений в цель.		Составить комплекс ОРУ.
92	Метание гранаты на дальность .		Составить комплекс ОРУ.
93	Эстафетный бег на дистанции 100-150 м.		Прыжковые упражнения.
94	Эстафетный бег. Спортивные игры.		Прыжковые упражнения.
	Кросс - 8 ч.		
95	Бег по пересеченной местности.		Беговые и прыжковые упражнения.
96	Бег по пересеченной местности.		Составить комплекс ОРУ.
97	Бег по пересеченной местности. Бег 2000м.		Беговые и прыжковые упражнения.
98	Преодоление полосы препятствий.		Составить комплекс ОРУ.
99	Бег по пересеченной местности. Бег 1500м.		Составить комплекс ОРУ.
100	Преодоление полосы из 4-5 препятствий.		Беговые и прыжковые упражнения.
101	Бег по пересеченной местности на дистанции 2000м и 3000м.		Бег 2000м без учета времени.
102	Итоговый урок, спортивные игры по выбору учащихся.		Беговые и прыжковые упражнения.

