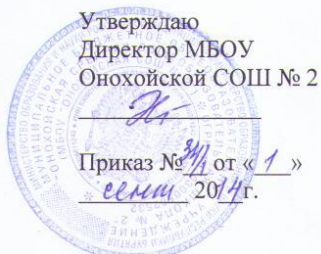


Управление образования администрации МО «Заиграевский район»
МБОУ «Онохойская средняя общеобразовательная школа № 2»



Согласовано заместитель
директора по УВР
МБОУ *[Signature]* СОШ
«*1*» *сентября* 20*14*г.

Программа рассмотрена и
одобрена на заседании или
МО,
Протокол № *1* от «*01*»
сентября 20*14*г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для учащихся 11 классов

учителя Нехорина Н.А.

Учебник: Физическая культура
Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич
Программа рассчитана на 3 часа

2014-15 год.

Пояснительная записка

Программа подготовлена в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией Федерации и Федерального агентства по образованию. По заказу Министерства образования и науки Российской Федерации.

Авторская программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, на основании которой разработана рабочая программа по физической культуре, 2011 года издания. Программа адресована муниципальному бюджетному общеобразовательному учреждению «Онохойская средняя общеобразовательная школа» для 10–11 классов.

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.

Цели и задачи курса

Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познание, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

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 деятельностью.

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

- освоение системой 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 и коллективных форм занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания 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.

- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладание.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 525 ч, из расчета 3 часа в неделю с X по XI классы, в том числе 16 часов для проведения контрольных упражнений и тестирования на класс.

Формы организации образовательного процесса

Основные формы организации образовательного процесса по предмету – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее занятия). **Уроки физической культуры** – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической

подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Технологии обучения

При организации образовательного процесса используются следующие педагогические технологии:

- объяснительно-иллюстративного обучения;
- Проблемного обучения
- Развития критического мышления учащихся;
- Учебной дискуссии;
- Педагогика сотрудничества;
- Гуманно-личностная;
- Игровые;
- Коллективного способа обучения;
- Групповые;
- Системы развивающего обучения с направленностью на развитие творческих качеств личности.

Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся

По окончании учебного года учащиеся должны сформировать следующие компетенции:

- способность работать на уроках самостоятельно;
- способность проявлять инициативу;
- готовность замечать проблемы и искать их решения (в игровых видах спорта);
- способность осваивать какие-либо знания по собственной инициативе;
- умение принимать решения на основе здравых суждений.

Ключевые компетенции:

- ценностно-смысловые;
- общекультурные;
- учебно-познавательные;
- информационные;
- коммуникативные;
- социально-трудовые;
- компетенции личностного самосовершенствования;
- учебно-познавательной;
- личностного самосовершенствования;
- коммуникативной.

Виды и формы контроля

В учебном процессе различают следующие виды контроля: оперативный, текущий, поэтапный.

На протяжении учебных занятий осуществляется оперативный контроль, который направлен на обеспечение целесообразного чередования деятельности и покоя, на оценку реакций на учебные и соревновательные нагрузки.

Текущий контроль проводится между занятиями на протяжении до одной недели, который позволяет получать данные для определения новых задач, используемых средств, методов и сопутствующих им условий на предстоящих занятиях.

С помощью поэтапного контроля получают информацию о кумулятивном воздействии проводимых занятий.

Контроль за учебными занятиями заключается в систематической регистрации количественных значений.

Контроль за факторами внешней среды:

- погодные условия;
- состояние спортивных сооружений;
- качество спортивного инвентаря и оборудования.

Основные формы учета учебного процесса – журнал класса, дневник учителя.

Методы контроля – опрос, наблюдение, контрольные упражнения.

Требование к результатам обучения и освоению содержания курса

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

- * влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;
- * способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- * правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь

- * выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- * самостоятельно проводить занятия по развитию основных физических качеств;
- * разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- * тестировать двигательную подготовленность;
- * соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, уметь оказывать первую помощь при травмах;
- * правильно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, техническими средствами физического воспитания;
- * осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения культуры;
- О способах и особенностях движения человека;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- О причинах травматизма на занятиях физической культуры и правилах его предупреждения.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
скоростные	Бег 100 метров в секунду	14,3	17,5
	Бег 30 метров в секунду	5,0	5,4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	215	170
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	-	10.00

Личностные, Метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- * владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- * владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- * владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами.

В области нравственной культуры:

- * способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой;
- * способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- * владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы.

В области трудовой культуры:

- * умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- * умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение;
- * умение содержать в порядке спортивный инвентарь и

оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- * красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- * хорошее телосложение;
- * культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- * владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- * владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.

В области физической культуры:

- * владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами.
- * владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта;
- * умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- * понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- * понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- * понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и

девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям;

* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразности и эстетической привлекательностью;

* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважение;

* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;

В области физической культуры:

* владение способами организации и проведение разнообразных форм занятий физической культурой, их

планирование и содержательного наполнения;

* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и Метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* знание по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

* способность организовывать самостоятельные занятия

физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности,

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирование.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой.

Организация досуга средствами физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятия физической культуры личности.

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

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

10 класс. 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.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. 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.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Баскетбол

10-11 классы. 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.

Волейбол

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10-11 классы. 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.

Легкая атлетика

10-11 классы. 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.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1	2	3	4
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета Ф.К.
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)		
1.3	Примерная программа по физической культуре основного общего образования	Д	
1.4	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый уровень)		
1.5	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.6	Учебник по физической культуре	К	
1.7	Дидактические материалы по основным разделам и темам	Г	
1.8	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
1.9	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического Развития и физической подготов-ти	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, проведения спортивных соревнований и

			физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	
4.2	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.3	Мегафон	Д	
4.4	Цифровая видеокамера	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.5	Цифровая фотокамера	Д	
4.6	Мультимедиапроектор	Д	
4.7	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25*1,25
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	<i>Гимнастика</i>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.3	Козел гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	К	
5.5	Перекладина гимнастическая	Г	
5.6	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.7	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.8	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.9	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.10	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.11	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья
5.12	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	Г	
5.13	Скамья атлетическая наклонная	Г	
5.14	Маты гимнастические	Г	
5.15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3кг)	Г	
5.16	Мяч малый (теннисный)	К	
5.17	Скакалка гимнастическая	К	
5.18	Мяч малый (мягкий)	К	
5.19	Палка гимнастическая	К	
5.20	Обруч гимнастический	К	
5.21	Секундомер	Д	
5.22	Сетка для переноса малых мячей	Д	
	<i>Легкая атлетика</i>		
5.23	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.24	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.25	Барьеры легкоатлетические трениров-ые	Г	
5.26	Флажки разметочные	Г	
5.27	Лента финишная	Д	
5.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.29	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.30	Номера нагрудные	Г	
	<i>Спортивные игры</i>		
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.32	Мячи баскетбольные	Г	
5.33	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.34	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.35	Стойки волейбольные	Д	
5.36	Сетка волейбольная	Д	

5.37	Мячи волейбольные	Г	
5.38	Табло перекидное	Д	
5.39	Ворота для мини-футбола	Д	
5.40	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.41	Мячи футбольные	Г	
5.42	Номера нагрудные	Г	
5.43	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<i>Туризм</i>			
5.44	Палатки туристские (двуместные)	Г	
5.45	Рюкзаки туристские	Г	
5.46	Комплект туристский бивуачный	Д	
<i>Измерительные приборы</i>			
5.47	Пульсометр	Г	
5.48	Комплект динамометров ручных	Д	
5.49	Весы медицинские с ростомером	Д	
<i>Средства доврачебной помощи</i>			
5.50	Аптечка медицинская	Д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.7	Гимнастический городок	Д	
7.8	Полоса препятствий	Д	
7.9	Лыжная трасса	Д	С небольшими отлогими склонами
7.10	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д	

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр

К – комплект

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Вторая четверть

Раздел учебной программы	Часы	Ноябрь – декабрь																				
		Номера уроков																				
		28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Основы знаний		<i>В процессе уроков</i>																				
Мини-футбол	7																					
Гимнастика	14																					
Контрольные упражнения								+													+	+
Тестирование физической подготовленности															*							*

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс
(девушки)**

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	Д/з	Номер урока
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Легкая атлетика 8 часов	Спринтерский бег	8	Вводный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1	1-1нед сент.
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнения	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1	2-1нед сент.
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнения	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1	3-2нед сент.
				Учетный	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	«5»-16,0; «4»-16,5; «3»- 17,0	Комплекс 1	4-2нед сент.
		Прыжок в длину	2	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега		Комплекс 1	5-2нед сент.
				Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5» - 390 см; «4» - 370 см; «3» - 350 см	Комплекс 1	6-3нед сент.

		Метание	2	Комплексный	Метание мяча с разбега на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	Уметь метать мяч с разбега на дальность и в цель		Комплекс 1	7-3нед сент.
				Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5» - 26 м; «4» - 23 м; «3»- 18 м	Комплекс 1	8-3нед сент.
2	Кроссовая подготовка 4 часа	Бег по пересеченной местности	4	Комплексный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, выполнять кроссовый бег по пересеченной местности		Комплекс 1	9-4нед сент.
				Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, выполнять кроссовый бег по пересеченной местности		Комплекс 1	10-4нед сент.
				Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, выполнять кроссовый бег по пересеченной местности		Комплекс 1	11-4нед сент.
				Учетный	Бег на результат 2000 м. Опрос по теории	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут	«5»-10,00; «4»- 11,30; «3»-12,30	Комплекс 1	12-1нед окт.
3	Спортивные игры 22 часа	Баскетбол	12	Комплексный	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3	13-1нед окт.
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3	14-1нед окт.

			Совершенство- вание ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Веду- ние мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники ве- дения мяча	Ком- плекс 3	15- 2нед окт.
			Совершенство- вание ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Веду- ние мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь применять в игре тактико-технические действия	-	Ком- плекс 3	16- 2нед окт.
			Совершенство- вание ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Веду- ние мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3	17- 2нед окт.
			Совершенство- вание ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Веду- ние мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3	18- 3нед окт.

			Комплексный	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники передач мяча на точность	Комплекс 3	19-3нед окт.
			Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со-средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия	-	Комплекс 3	20-3нед окт.
			Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3	21-4нед окт.
			Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3	22-4нед окт.

					сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей				
				Совершенство- вание ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение бы- стрым прорывом. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3	23- 4нед окт.
				Совершенство- вание ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координацион-ных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3	24- 1нед нояб.
		Мини- футбол	10	Изучение нового материала	Передвижение игрока скрестным и переставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу	Уметь выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу		Комп лекс 2	25- 1нед нояб.
				Совершенство- вание ЗУН	Передвижение игрока скрестным и переставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема	Уметь выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу		Комп лекс 2	26- 1нед нояб.
				Совершенство- вание ЗУН	Передвижение игрока скрестным и переставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема	Уметь выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной		Комп лекс 2	27- 1нед нояб.

			Совершенство ЗУН	Передвижение игрока скрестным и переставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема. Применение разученных приемов в условиях игры	Уметь выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней		Комп лекс 2	28- 3нед нояб.
			Изучение нового материала	Ведение мяча с обводкой препятствий. Жонглирование мячом: ногами, головой, на месте и в движении. Удары правой и левой ногой после отскока от земли. Эстафеты	Уметь выполнять удары правой и левой ногой		Комп лекс 2	29- 3нед нояб.
			Совершенство ЗУН	Ведение мяча с обводкой препятствий. Жонглирование мячом: ногами, головой, на месте и в движении. Удары правой и левой ногой после отскока от земли. Эстафеты	Уметь выполнять удары правой и левой ногой		Комп лекс 2	30- 3нед нояб.
			Комбини- рованный	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы: остановка летящего мяча. Эстафеты с ведением мяча по кругу	Уметь выполнять остановку мяча		Комп лекс 2	31- 4нед нояб.
			Комбини- рованный	Ведение мяча в парах с передачей на расстояние 10-12 м. игровые упражнения	Уметь выполнять передачу мяча		Комп лекс 2	32- 4нед нояб.
			Совершенство ЗУН	Ведение мяча в парах с передачей на расстояние 10-12 м. игровые упражнения	Уметь выполнять передачу мяча		Комп лекс 2	33- 4нед нояб.
			Учетный	Жонглирование мячом. Прием контрольных нормативов. Учебная игра	Уметь выполнять жонглирование	Оценка техники жонглирование	Комп лекс 2	34- 5нед нояб

3	Гимнастика 14 часов	Висы и упоры Ритмическая гимнастика	8	Комплексный	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять изученные элементы		Комплекс 2	35-5 нед нояб
				Совершенствование ЗУН	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации	Уметь выполнять изученные элементы		Комплекс 2	36-5 нед нояб
				Совершенствование ЗУН	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять изученные элементы		Комплекс 2	37-1 нед дек.

				Комплек- ный	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации	Уметь выполнять изученные элементы, индивидуальный комплекс ритмической гимнастики	Комплекс ритмической гимнастики на оценку	Ком- плекс 2	38- 1 нед дек.
				Комплек- ный	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости	Уметь выполнять изученные элементы		Ком- плекс 2	39- 1 нед дек.
				Совершен- ствование ЗУН	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости	Уметь выполнять изученные элементы		Ком- плекс 2	40- 2 нед дек.
				Совершен- ствование ЗУН	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости	Уметь выполнять изученные элементы		Ком- плекс 2	41- 2 нед дек.
				Учетный	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости	Уметь выполнять изученные элементы, выполнять индивидуальный комплекс аэробики	Подтягивание на низкой перекладине: «5»- 15; «4»- 11; «3» - 7. Оценка техники выполнения висов	Ком- плекс 2	42- 2 нед дек.
		Акробати- ческие уп- ражнения. Нетради- ционные виды гим-	6	Комплек- ный	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; комплекс суставной гимнастики	Комплекс аэробики на оценку	Ком- плекс 2	43- 3 нед дек.
				Совершен- ствование ЗУН	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики		Ком- плекс 2	44- 3 нед дек.
				Совершен- ствование ЗУН	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики		Ком- плекс 2	45- 3 нед дек.

				Совершенство- вание ЗУН	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувьрки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики		Ком- плекс 2	46- 4нед дек.
				Совершенство- вание ЗУН	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувьрки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад; Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики		Ком- плекс 2	47 4нед дек.
				Учетный	Равновесие на одной, выпад вперед. Кувьрок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики	Оценка техники выполнения акробатических упражнений, комплекса суставной гимнастики	Ком- плекс 2	48 4нед дек.
5	Коньки 14 часов	Техника передвижения на коньках	14	Изучение нового материала	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестным шагом, бег спиной вперед	Уметь бежать со старта		Комп- лекс 4	49-50- 2нед янв.
				Комплек- сный	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестным шагом, бег спиной вперед. Повороты скрестным шагом, переступанием, не отрывая ото льда коньков	Уметь делать повороты скрестным шагом и переступанием		Комп- лекс 4	51- 2нед янв.- 52
				Совершенство- вание ЗУН	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестным шагом, бег спиной вперед. Повороты скрестным шагом, переступанием, не отрывая ото льда коньков	Уметь делать повороты скрестным шагом и переступанием		Комп- лекс 4	53-54- 3нед янв.

				Комплек- сный	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестным шагом, бег спиной вперед. Техника остановки плугом и полуплугом	Уметь делать торможение и остановки изученными приемами		Комп лекс 4	55-56- 4нед январ.
				Учетный	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестным шагом, бег спиной вперед. Техника остановки плугом и полуплугом. Бег 400 метров. Развитие выносливости	Уметь пробегать 400 метров с максимальной скоростью с высокого старта		Комп лекс 4	57- 4нед январ.- 58- 1нед фев
				Комплек- сный	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестным шагом, бег спиной вперед. Повороты скрестным шагом, переступанием, не отрывая ото льда коньков	Уметь делать повороты скрестным шагом и переступанием		Комп лекс 4	59-60- 1нед фев -
				Учетный	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестным шагом, бег спиной вперед. Техника остановки плугом и полуплугом. Бег 400 метров. Развитие выносливости	Уметь пробегать 400 метров с максимальной скоростью с высокого старта		Комп лекс 4	61-62- 2нед фев.

		Волейбол	12	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Развитие скорост-но-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3	79-1 нед апр.
				Совершенство-вание ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3	80-1 нед апр.
				Совершенство-вание ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием подачи. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники выполнения верхней передачи мяча	Ком-плекс 3	81-1 нед апр.
				Совершенство-вание ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3	82-2 нед апр.

			Совершенство- вание ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие ско-ростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3	83- 2нед апр.
			Комплекс- ный	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники вы- полнения приема мяча двумя руками снизу	Ком- плекс 3	84 2нед апр.
			Совершенство- вание ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3	85- 3нед апр.
			Совершенство- вание ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3	86- 3нед апр.
			Совершенство- вание ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3	87 3нед апр.
			Совершенство- вание ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3	88 4нед апр.
			Комплекс- ный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники вы- полнения верхней прямой подачи	Ком- плекс 3	89- 4нед апр.

7	Кроссовая подготовка 4 часа.	Бег по пересеченной местности	4		нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств				
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия	-	Комплекс 3	90 4нед апр.
				Совершенствование ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут; выполнять кроссовый бег по пересеченной местности		Комплекс 4	91- 1нед мая.
				Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут; выполнять кроссовый бег по пересеченной местности		Комплекс 4	92- 1нед мая.
				Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут; выполнять кроссовый бег по пересеченной местности		Комплекс 4	93- 1нед мая.
6	Легкая атлетика 11 часов	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	3	Учетный	Бег на результат 2000 метров. Опрос по теории	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут	«5» -10,00; «4» - 11,30; «3»-12,30	Комплекс 4	94- 2нед мая.
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11— 13 шагов разбега		Комплекс 4	95- 2нед мая.

		Метание	4	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11—13 шагов разбега		Комплекс 4	96-2 нед мая.
				Учетный	Бег на результат 100 м. Прыжок в высоту (техника). Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	«5»-16,0; «4»- 16,5; «3»-17,0. Оценка техники выполнения прыжка	Комплекс 4	97-3 нед мая.
				Комплексный	Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату с разбега на дальность		Комплекс 4	98-3 нед мая.
				Комплексный	Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату с разбега на дальность		Комплекс 4	99-3 нед мая.

		Прыжки в длину	4	Комплек- сный	Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату с разбега на дальность		Ком- плекс 4	100- 101- 4нед мая.
	Комплек- сный			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов. Отталкивание. СБУ. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега		Ком- плекс 4	102- 4нед мая. - 103	
	Комплек- сный			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов. Отталкивание. СБУ. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега	«5»- 390; «4»- 370; «3»- 350	Ком- плекс 4	104- 105- 5нед мая.	

•		Баскетбол	16	Комплексный	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники броска в движении	Комплекс 3	63 2нед фев.
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3	64 3нед фев.
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3	65 3нед фев.
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3	66 3нед фев.
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3	67 4нед фев.

				Совершенство ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3	68- 4нед фев.
				Совершенство ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3	69- 4нед фев.
				Совершенство ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3	70- 1нед марта.
				Соверше н- ствовани е ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3	71- 1нед марта.
				Соверше н- ствовани е ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3	72- 1нед марта.
				Соверше н- ствовани е ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3	73- 2нед марта
				Соверше н- ствовани е ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3	74- 2нед марта

				Совершенство ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3	75-2 нед марта
				Совершенство ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3	76-3 нед марта
				Совершенство ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3	77-3 нед марта
				Совершенство ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3	78-3 нед марта

Вторая четверть

Раздел учебной программы	Часы	Ноябрь – декабрь																				
		Номера уроков																				
		28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Основы знаний		<i>В процессе уроков</i>																				
Мини-футбол	7																					
Гимнастика	14																					
Контрольные упражнения								+													+	+
Тестирование физической подготовленности															*							*

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс
(девушки)**

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	Д/з	Номер урока
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Легкая атлетика 8 часов	Спринтерский бег	8	Вводный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1	1-1нед сент.
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнения	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1	2-1нед сент.
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнения	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1	3-2нед сент.
				Учетный	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	«5»-16,0; «4»-16,5; «3»- 17,0	Комплекс 1	4-2нед сент.
		Прыжок в длину	2	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега		Комплекс 1	5-2нед сент.
				Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5» - 390 см; «4» - 370 см; «3» - 350 см	Комплекс 1	6-3нед сент.

		Метание	2	Комплексный	Метание мяча с разбега на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	Уметь метать мяч с разбега на дальность и в цель		Комплекс 1	7-3нед сент.
				Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5» - 26 м; «4» - 23 м; «3»- 18 м	Комплекс 1	8-3нед сент.
2	Кроссовая подготовка 4 часа	Бег по пересеченной местности	4	Комплексный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, выполнять кроссовый бег по пересеченной местности		Комплекс 1	9-4нед сент.
				Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, выполнять кроссовый бег по пересеченной местности		Комплекс 1	10-4нед сент.
				Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, выполнять кроссовый бег по пересеченной местности		Комплекс 1	11-4нед сент.
				Учетный	Бег на результат 2000 м. Опрос по теории	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут	«5»-10,00; «4»- 11,30; «3»-12,30	Комплекс 1	12-1нед окт.
3	Спортивные игры 22 часа	Баскетбол	12	Комплексный	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3	13-1нед окт.
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3	14-1нед окт.

			Совершенство- вание ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Веду- ние мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники ве- дения мяча	Ком- плекс 3	15- 2нед окт.
			Совершенство- вание ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Веду- ние мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь применять в игре тактико-технические действия	-	Ком- плекс 3	16- 2нед окт.
			Совершенство- вание ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Веду- ние мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3	17- 2нед окт.
			Совершенство- вание ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Веду- ние мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3	18- 3нед окт.

				Комплексный	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники передач мяча на точность	Комплекс 3	19-3 нед окт.
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со-средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия	-	Комплекс 3	20-3 нед окт.
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3	21-4 нед окт.

				Совершенство- вание ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Веду- ние мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3	22- 4нед окт.
				Совершенство- вание ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Веду- ние мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение бы- стрым прорывом. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3	23- 4нед окт.
				Совершенство- вание ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитискоординацион-ных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3	24- 1нед нояб.
		Мини- футбол	10	Изучение нового материала	Передвижение игрока скрестным и переставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу	Уметь выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу		Комп лекс 2	25- 1нед нояб.
				Совершен- ствование ЗУН	Передвижение игрока скрестным и переставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема	Уметь выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу		Комп лекс 2	26- 1нед нояб.

			Совершенство ЗУН	Передвижение игрока скрестным и переставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема	Уметь выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной		Комплекс 2	27-1 нояб.
			Совершенство ЗУН	Передвижение игрока скрестным и переставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема. Применение разученных приемов в условиях игры	Уметь выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней		Комплекс 2	28-3 нояб.
			Изучение нового материала	Ведение мяча с обводкой препятствий. Жонглирование мячом: ногами, головой, на месте и в движении. Удары правой и левой ногой после отскока от земли. Эстафеты	Уметь выполнять удары правой и левой ногой		Комплекс 2	29-3 нояб.
			Совершенство ЗУН	Ведение мяча с обводкой препятствий. Жонглирование мячом: ногами, головой, на месте и в движении. Удары правой и левой ногой после отскока от земли. Эстафеты	Уметь выполнять удары правой и левой ногой		Комплекс 2	30-3 нояб.
			Комбини- рованный	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы: остановка летящего мяча. Эстафеты с ведением мяча по кругу	Уметь выполнять остановку мяча		Комплекс 2	31-4 нояб.
			Комбини- рованный	Ведение мяча в парах с передачей на расстояние 10-12 м. игровые упражнения	Уметь выполнять передачу мяча		Комплекс 2	32-4 нояб.
			Совершенство ЗУН	Ведение мяча в парах с передачей на расстояние 10-12 м. игровые упражнения	Уметь выполнять передачу мяча		Комплекс 2	33-4 нояб.
			Учетный	Жонглирование мячом. Прием контрольных нормативов. Учебная игра	Уметь выполнять жонглирование	Оценка техники жонглирование	Комплекс 2	34-5 нояб

3	Гимнастика 14 часов	Висы и упоры Ритмическая гимнастика	8	Комплексный	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять изученные элементы		Комплекс 2	35-5 нед нояб
				Совершенствование ЗУН	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации	Уметь выполнять изученные элементы		Комплекс 2	36-5 нед нояб
				Совершенствование ЗУН	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять изученные элементы		Комплекс 2	37-1 нед дек.

				Комплексный	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации	Уметь выполнять изученные элементы, индивидуальный комплекс ритмической гимнастики	Комплекс ритмической гимнастики на оценку	Комплекс 2	38-1 нед дек.
				Комплексный	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости	Уметь выполнять изученные элементы		Комплекс 2	39-1 нед дек.
				Совершенствование ЗУН	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости	Уметь выполнять изученные элементы		Комплекс 2	40-2 нед дек.
				Совершенствование ЗУН	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости	Уметь выполнять изученные элементы		Комплекс 2	41-2 нед дек.
				Учетный	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости	Уметь выполнять изученные элементы, выполнять индивидуальный комплекс аэробики	Подтягивание на низкой перекладине: «5»- 15; «4»- 11; «3»- 7. Оценка техники выполнения висов	Комплекс 2	42-2 нед дек.
		Акробатические упражнения. Нетрадиционные виды гимнастики	6	Комплексный	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; комплекс суставной гимнастики	Комплекс аэробики на оценку	Комплекс 2	43-3 нед дек.
				Совершенствование ЗУН	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики		Комплекс 2	44-3 нед дек.
				Совершенствование ЗУН	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики		Комплекс 2	45-3 нед дек.

				Совершенство- вание ЗУН	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувьрки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики		Ком- плекс 2	46- 4нед дек.
				Совершенство- вание ЗУН	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувьрки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад; Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики		Ком- плекс 2	47 4нед дек.
				Учетный	Равновесие на одной, выпад вперед. Кувьрок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики	Оценка техники выполнения акробатических упражнений, комплекса суставной гимнастики	Ком- плекс 2	48 4нед дек.
5	Коньки 14 часов	Техника передвижения на коньках	14	Изучение нового материала	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестным шагом, бег спиной вперед	Уметь бежать со старта		Комп- лекс 4	49-50- 2нед янв.
				Комплек- сный	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестным шагом, бег спиной вперед. Повороты скрестным шагом, переступанием, не отрывая ото льда коньков	Уметь делать повороты скрестным шагом и переступанием		Комп- лекс 4	51- 2нед янв.- 52
				Совершенство- вание ЗУН	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестным шагом, бег спиной вперед. Повороты скрестным шагом, переступанием, не отрывая ото льда коньков	Уметь делать повороты скрестным шагом и переступанием		Комп- лекс 4	53-54- 3нед янв.

				Комплек- сный	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестным шагом, бег спиной вперед. Техника остановки плугом и полуплугом	Уметь делать торможение и остановки изученными приемами		Комп- лекс 4	55-56- 4нед январ.
				Учетный	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестным шагом, бег спиной вперед. Техника остановки плугом и полуплугом. Бег 400 метров. Развитие выносливости	Уметь пробегать 400 метров с максимальной скоростью с высокого старта		Комп- лекс 4	57- 4нед январ.- 58- 1нед фев
				Комплек- сный	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестным шагом, бег спиной вперед. Повороты скрестным шагом, переступанием, не отрывая ото льда коньков	Уметь делать повороты скрестным шагом и переступанием		Комп- лекс 4	59-60- 1нед фев -
				Учетный	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестным шагом, бег спиной вперед. Техника остановки плугом и полуплугом. Бег 400 метров. Развитие выносливости	Уметь пробегать 400 метров с максимальной скоростью с высокого старта		Комп- лекс 4	61-62- 2нед фев.

		Волейбол	12	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Развитие скорост-но-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3	79-1 нед апр.
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3	80-1 нед апр.
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием подачи. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники выполнения верхней передачи мяча	Ком-плекс 3	81-1 нед апр.
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3	82-2 нед апр.

			Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3	83-2 нед апр.
			Комплекс-ный	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники выполнения приема мяча двумя руками снизу	Ком-плекс 3	84-2 нед апр.
			Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3	85-3 нед апр.
			Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3	86-3 нед апр.
			Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3	87-3 нед апр.
			Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3	88-4 нед апр.
			Комплекс-ный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники выполнения верхней прямой подачи	Ком-плекс 3	89-4 нед апр.

7	Кроссовая подготовка 4 часа.	Бег по пересеченной местности	4		нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств				
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия	-	Комплекс 3	90 4нед апр.
				Совершенствование ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут; выполнять кроссовый бег по пересеченной местности		Комплекс 4	91- 1нед мая.
				Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут; выполнять кроссовый бег по пересеченной местности		Комплекс 4	92- 1нед мая.
				Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут; выполнять кроссовый бег по пересеченной местности		Комплекс 4	93- 1нед мая.
6	Легкая атлетика 11 часов	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	3	Учетный	Бег на результат 2000 метров. Опрос по теории	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут	«5» -10,00; «4» - 11,30; «3»-12,30	Комплекс 4	94- 2нед мая.
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11— 13 шагов разбега		Комплекс 4	95- 2нед мая.

		Метание	4	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11—13 шагов разбега		Комплекс 4	96-2 нед мая.
				Учетный	Бег на результат 100 м. Прыжок в высоту (техника). Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	«5»-16,0; «4»- 16,5; «3»-17,0. Оценка техники выполнения прыжка	Комплекс 4	97-3 нед мая.
				Комплексный	Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату с разбега на дальность		Комплекс 4	98-3 нед мая.
				Комплексный	Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату с разбега на дальность		Комплекс 4	99-3 нед мая.

		Прыжки в длину	4	Комплек- сный	Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату с разбега на дальность		Ком- плекс 4	100- 101- 4нед мая.
	Комплек- сный			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов. Отталкивание. СБУ. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега		Ком- плекс 4	102- 4нед мая. - 103	
	Комплек- сный			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов. Отталкивание. СБУ. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега	«5»- 390; «4»- 370; «3»- 350	Ком- плекс 4	104- 105- 5нед мая.	

•		Баскетбол	16	Комплексный	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники броска в движении	Комплекс 3	63 2нед фев.
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3	64 3нед фев.
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3	65 3нед фев.
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3	66 3нед фев.
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3	67 4нед фев.

				Совершенство ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3	68- 4нед фев.
				Совершенство ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3	69- 4нед фев.
				Совершенство ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3	70- 1нед марта.
				Соверше н- ствовани е ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3	71- 1нед марта.
				Соверше н- ствовани е ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3	72- 1нед марта.
				Соверше н- ствовани е ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3	73- 2нед марта
				Соверше н- ствовани е ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком- плекс 3	74- 2нед марта

				Совершенство ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3	75-2 нед марта
				Совершенство ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3	76-3 нед марта
				Совершенство ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3	77-3 нед марта
				Совершенство ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3	78-3 нед марта