

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 11 класса составлена на основе: программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы» Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. – Москва «Просвещение», 2011. Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка», «Лыжная подготовка». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм..

Место курса в учебном плане ОУ

Для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования согласно учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации отводится 102 часа из расчёта 3 часа в неделю.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Задачи:

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;

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

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

Содержание учебной программы.

№ п/п	Содержание учебной программы	Количество часов	Формы контроля
1	Основы о физической культуре	в процессе урока	Тест
2	Легкая атлетика	32	Тест
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	30	Зачёт
4	Гимнастика с элементами акробатики	21	Тест
5	Лыжная подготовка	16	Зачёт

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки:

- *Социо-культурные основы.*

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

- *Психолого-педагогические основы.*

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные виды и формы физических упражнений. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Основы организации и проведения соревнований по видам спорта.

- Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий физическими упражнениями. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление и совершенствование навыков закаливания:

- воздушные ванны;
- солнечные ванны;
- водные процедуры.

Закрепление и совершенствование приёмов самоконтроля:

- Ведение дневника самоконтроля с определением самочувствия, работоспособности, сна, аппетита, антропометрических и физиологических показателей.
- Приёмы самоконтроля физических нагрузок.
- Самоконтроль над уровнем физической подготовленности.

Закрепление и совершенствование приёмов саморегуляции:

- аутогенная тренировка;
- идеомоторные упражнения.

Спортивные игры

Терминология избранной игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики

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

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.

Лыжная подготовка

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15

мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полупагач, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

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

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащийся получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
				Юноши		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 -и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше
			17	190	205—220	240
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже
			17	1300	1050—1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше
			17	5	9—12	15
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше
			17	5	9—10	12
		на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девушки)	16			
			17			

Учебные нормативы

№	Упражнение	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 100 метров	14,2	14,9	15,5	16,0	16,5	17,0
2	Метание гранаты 500 г. (дев.), 700г. (юноши)	38	32	26	23	18	12
3	Прыжок в длину с разбега	460	420	370	380	340	310
4	Бег 2000 м, мин				10.00	11.30	12.30
5	Бег 3000 метров, мин.	15.00	16.00	17.00			
6	Прыжок в длину с места, см	240	220	200	205	195	180
7	Лыжные гонки 1 км				5.30	6.00	6.30
	Лыжные гонки 2 км	10.00	11.00	12.00	11.00	12.00	13.00

	Лыжные гонки 3 км	15.00	16.00	17.00	18.30	19.00	20.00
	Лыжные гонки 5 км	27.00	29.00	31.00	34.00	35.00	37.00
8	Бег 30 метров	4,6	4,8	5,1	5,0	5,2	5,4
9	Прыжки через скакалку за 1 мин	140	130	120	140	130	120
10	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.				22	17	13
11	Гимнастический мост				8	4	1
12	Подтягивание из виса	12	10	8			
13	Подъем переворотом	4	3	2			
14	Челночный бег 5X20	20,2	22,0	25,0	21,5	23,0	26,0
15	Кросс 1000 м.	3.30	3.40	3.55			

Уровень развития физической культуры учащихся 11 класса

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

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

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

приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
приемы массажа и самомассажа;
занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями

Отметку «5» ставится, если: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметку «4» ставится, если: двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметку «3» ставится, если: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Отметку «2» ставится, если: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Мелкой ошибкой считается искажение второстепенных элементов, не влияющих на результат действия. Грубыми – пропуски основных элементов, нарушение согласованности движений.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик 10 класса должен:

знать/понимать

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

обж – ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;

география - туризм, выживание в природе;

химия - процессы дыхания;

физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;

история - история Олимпийских игр, история спорта;

математика – расстояние, скорость;

- биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 11 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	32	18			14
3	Спортивные игры	30		9		14 10
4	Гимнастика с элементами акробатики	21		21		

5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	102	24	24	30	24

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		I ЧЕТВЕРТЬ	24		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18		
1	1	<i>(О.3-1-2).(Р.К-1).Т.Б. на уроках л/атлетики. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
2	2	<i>Строевые упр. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.</i>	1		
3	3	<i>Строевые упр.. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
4	4	<i>Строевые упр.. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
5	5	<i>(О.3-3)(Р.К-2).. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
6	6	<i>Строевые упр.. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.</i>	1		
7	7	<i>Строевые упр.. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
8	8	<i>Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
9	9	<i>Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты.</i>	1		
10	10	<i>(О.3-4), Строевые упр.. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Метание гранаты.</i>	1		
11	11	<i>Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
12	12	<i>Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
13	13	<i>Метание гранаты. Развитие выносливости.</i>	1		
14	14	<i>Строевые упр. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
15	15	<i>(О.3-5). Строевые упр.. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
16	16	<i>Строевые упр.. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие</i>	1		

		<i>скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>			
17	17	<i>Строевые упр.. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
18	18	<i>Строевые упр. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6		
19	19	<i>(О.З-6).(Р.К-4).ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.</i>	1		
20	20	<i>Строевые упр. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с различных точек.</i>	1		
21	21	<i>Штрафные броски. Учебная игра.</i>	1		
22	22	<i>Строевые упр.. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты.</i>	1		
23	23	<i>Строевые упр.. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.</i>	1		
24	24	<i>Строевые упр. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Эстафеты.</i>	1		
		II ЧЕТВЕРТЬ	24		
25	1	<i>ТБ на уроках лапты.(О.З-7).(Р.К-9).Передача мяча сверху.Удары способом сбоку на дальность. Учебная игра в лапту.</i>	1		
26	2	<i>О.Р.У.Осаливание игрока с разных дистанций.Приемы позволяющие избежать осаливание. Учебная игра.</i>	1		
27	3	<i>О.РУ.Осаливание обратной рукой.Обманные удары со сменой позиций. Учебная игра.</i>	1		

		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21		
28	1	<i>(О.3-8).(Р.К-8).. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
29	2	<i>Строевые упр. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).</i>	1		
30	3	<i>Строевые упр О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. ОФП (упражнения на гибкость).</i>	1		
31	4	<i>Строевые упр. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине.</i>	1		
32	5	<i>Строевые упр. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
33	6	<i>Строевые упр О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).</i>	1		
34	7	<i>Строевые упр.. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.</i>	1		
35	8	<i>(О.3-9).Строевые упр. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Упр-ния на перекладине.</i>	1		
36	9	<i>Строевые упр. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
37	10	<i>Строевые упр. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).</i>	1		
38	11	<i>Строевые упр. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
39	12	<i>Строевые упр.О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).</i>	1		
40	13	<i>(О.3-10). О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).</i>	1		
41	14	<i>Строевые упр. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях.</i>	1		
42	15	<i>Строевые упр О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
43	16	<i>Строевые упр. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
44	17	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.</i>	1		
45	18	<i>(О.3-11).Строевые упр. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).</i>	1		
46	19	<i>Строевые упр. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
47	20	<i>Строевые упр. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Упр-ния на перекладине.</i>	1		
48	21	<i>Строевые упр. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		

		III ЧЕТВЕРТЬ	30		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16		
49	1	<i>(О.3-21(Р.К-5).ТБ на уроках по л/подготовке. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
50	2	<i>Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	1		
51	3	<i>Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
52	4	<i>Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.</i>	1		
53	5	<i>Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
54	6	<i>Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.</i>	1		
55	7	<i>(О.3-12).Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
56	8	<i>Подъем в гору. Спуски с горы.</i>	1		
57	9	<i>Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
58	10	<i>Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.</i>	1		
59	11	<i>Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
60	12	<i>(О.3-13-14)).Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении.</i>	1		
61	13	<i>Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
62	14	<i>Спуски с горы. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	1		
63	15	<i>Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
64	16	<i>Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14		
65	17	<i>(О.3-15).ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Эстафеты.</i>	1		
66	18	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.</i>	1		
67	19	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.</i>	1		
68	20	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.</i>	1		
69	21	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.</i>	1		
70	22	<i>(О.3-16).Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная</i>	1		

		<i>игра.</i>			
71	23	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.</i>	1		
72	24	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.</i>	1		
73	25	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. 2 шага бросок после ведения.</i>	1		
74	26	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.</i>	1		
75	27	<i>(О.3-17-18). Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.</i>	1		
76	28	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.</i>	1		
77	29	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.</i>	1		
78	30	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.</i>	1		
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10		
79	1	<i>(О.3-19).(Р.К-3).ТБ на уроках по баскетболу. О.Р.У. на месте и в движении. Учебная игра. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.</i>	1		
80	2	<i>О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.</i>	1		
81	3	<i>Строевые упр О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.</i>	1		
82	4	<i>Строевые упр О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра.</i>	1		
83	5	<i>Строевые упр. О.Р.У на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Учебная игра.</i>	1		
84	6	<i>Строевые упр О.Р.У на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. игра</i>	1		
85	7	<i>(О.3-20). О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.</i>	1		
86	8	<i>Строевые упр. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра.</i>	1		
87	9	<i>Строевые упр. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Броски со средних и ближних дистанций.</i>	1		
88	10	<i>Строевые упр. О.Р.У на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. игра</i>	1		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14		
89	11	<i>(О.3-22).(Р.К-6).ТБ на уроках л/атлетики.я. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м.</i>	1		
90	12	<i>Строевые упр.. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.</i>	1		
91	13	<i>Строевые упр. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		

92	14	<i>Строевые упр О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
93	15	<i>Строевые упр. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м</i>	1		
94	16	<i>Строевые упр О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.</i>	1		
95	17	<i>(О.3-23). Строевые упр. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
96	18	<i>Строевые упр. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
97	19	<i>Строевые упр О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м</i>	1		
98	20	<i>(О.3-24). Строевые упр. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
99	21	<i>Строевые упр. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
100	22	<i>(О.3-25)(Р.К-7). О.Р.У на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
101	23	<i>Строевые упр.. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
102	24	<i>(О.3-26). Строевые упр.. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		

