


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Куртамышского района
«Песьяновская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на
заседании МО
протокол № ____
от _____

Согласовано с
зам. по УВР
«28» августа 2017г.

/Н.В.Андреанова/

Утверждено:
директор школы
Приказ от _____ № _____



Рабочая программа по физкультуре
Для 10-11 классов

Авторы составители: **Рыбаков Андрей Николаевич** учитель физической культуры

1 квалификационная категория

с. Песьяное 2017-2018 учебный год

Основы знания о физической культуре.

Физическая культура в жизни человека, ее роль и значение в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности. Общие представления о дневном и недельном циклах работоспособности человека. Влияние занятий физическими упражнениями на динамику работоспособности.

Основные причины возникновения профессиональных заболеваний, формы и содержание оздоровительных мероприятий по их профилактике в процессе трудовой деятельности (производственная гимнастика в режиме физической и умственной деятельности; простейшие сеансы аутотренинга, релаксации, массажа и самомассажа; банные процедуры).

Современные оздоровительные системы физической культуры, их формы, виды и содержание:

— адаптивная (лечебная) физическая культура как система реабилитации, восстановления и поддержания здоровья. Особенности содержания и методики занятий при заболеваниях органов зрения, дыхания, сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата (остеохондроз и радикулит; переломы, вывихи и ушибы);

— атлетическая гимнастика как система формирования телосложения; особенности методики организации и индивидуализации занятий; особенности контроля и оценки их эффективности;

— шейпинг-как разновидность атлетической гимнастики для женщин, направленной на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма.

Режим питания при регулярных занятиях физической культурой. Основные питательные вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли). Особенности режима питания при формировании телосложения, увеличения и снижения массы тела.

Навыки , умения, развитие двигательных качеств.

Гимнастика с основами акробатики. Соревновательные упражнения и индивидуально подобранные спортивные комбинации по одному из видов гимнастики (на уровне требований I юношеского разряда по Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Ритмическая гимнастика.

Легкая атлетика. Соревновательные упражнения по одному из видов легкой атлетики (на уровне требований I юношеского разряда по ЕВСК). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» на спине.

Лыжные гонки. Соревновательные упражнения в одной из квалификационных дистанций лыжных гонок (на уровне требований I юношеского разряда по ЕВСК). Прикладные упражнения: специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски (по прямой и змейкой), преодоление небольших оврагов и невысоких трамплинов. Катание на коньках

Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе, мини-футболе,). Специальные упражнения для развития скорости реакции, внимания, оперативного мышления (из спортивных игр: волейбол, мини-футбол).

Основы знания о физической культуре.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан при занятиях физической культурой).

Влияние занятий физическими упражнениями родителей на здоровье их будущих детей. Вредные привычки родителей как фактор риска для полноценного физического и психического развития ребенка. Система гигиенических мероприятий в предродовой и послеродовой периоды у женщин (материал для девушек): режим дня и питания, занятия физическими упражнениями

(содержание, направленность, формы организации), закаливание (формы организации и проведения), пешие прогулки (формы организации и проведения).

Современные оздоровительные системы физической культуры. Цель, задачи, формы и содержание:

— ритмическая гимнастика как система приобретения и сохранения культуры и красоты движений, стройности фигуры; особенности методики организации и индивидуализации занятий, особенности контроля и оценки их эффективности;

— аэробная гимнастика (аэробика) как система комплексного воздействия на развитие органов дыхания и кровообращения, поддержания оптимального уровня общей выносливости; особенности методики организации и индивидуализации занятий, особенности контроля и оценки их эффективности;

— атлетические единоборства как система самозащиты без оружия; особенности методики организации и индивидуализации занятий, особенности контроля и оценки их эффективности.

Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Планирование индивидуальных занятий оздоровительными системами (подбор упражнений, дозировка нагрузки). Анализ эффективности занятий по показателям самочувствия (общее настроение, режим сна и питания).

Профилактические и восстановительные процедуры. Методика общего массажа (основные приемы и последовательность их проведения). Простейшие варианты, аутогенной тренировки (самовнушение).

Оказание доврачебной помощи при травмах опорно-двигательного аппарата (ушибах, вывихах, переломах). Способы переноски (транспортировки) пострадавшего.

Медико-педагогические наблюдения. Определение уровня работоспособности с помощью теста «PWC 170» (методика выполнения, регистрации и анализа).

Навыки , умения, развитие двигательных качеств.

Физическое совершенствование

Атлетические единоборства (юноши). Упражнения в самообороне. Сед в группировке, перекал назад. Полуприсед, руки вперед, перекал назад с акцентированным (страховочным) ударом прямыми руками по ковру. Полуприсед, руки вперед, перекал с разворотом на бок с акцентированным (страховочным) ударом рукой по ковру. Стоя в широкой стойке, сгибая ноги, наклониться вперед, правую (левую) руку между ног, резко наклоняя голову вниз, перекал через правое (левое) плечо.

Стойки и захваты. Стойки по положению туловища и положению стоп. Разновидности тактических перемещений. Захваты: одной руки двумя руками, туловища двумя руками спереди и двумя руками сзади, шеи с рукой сверху. Освобождение от захвата: одной руки, туловища сзади и спереди, шеи сзади и спереди.

Броски и удержания. Подножки: передняя, задняя. Броски: через бедро, рывком за пятку, захватом ног. Удержания: сбоку захватом руки и шеи; со стороны головы захватом рук и туловища.

Задачи физического воспитания учащихся 10 — 11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10. - 11 классов направлены на: содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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 (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, значений 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;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Требования к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы *В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать/понимать*

— о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;

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 упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);

выполнять простейшие приемы самомассажа;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; ***демонстрировать***

Физические качества	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Быстро	Бег 100 м с низкого старта, с	14,2	17,2
	1 Прыжки через скакалку, мин. с	1.30	1.00
Сила	Подтягивание туловища из виса, количество раз	12	0
	1 Прыжок в длину с места, см	200	175
	Поднимание туловища из положения	50	30
	лежа на спине, руки за голову, количество раз		
Выносливость	Бег на 2000 м, мин. с	9.3	0
	Бег на 1000 м, мин. с	00	4.30

использован» приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

повышения работоспособности, укрепления и сохранения 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.

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
 - проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
 - выполнять простейшие приемы самомассажа;
 - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
 - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к службе в Вооруженных силах Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

Упражнения специальной физической и технической подготовки

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Передвижение на лыжах на длинные дистанции.

Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки. Развитие выносливости. Кроссовый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы. Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусках, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивание-запрыгивание на месте и с продвижением вперед. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «елочкой».

Развитие координации движений. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Катание на коньках.

Футбол. Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, фоком с последующим рывком. Подвижные и

спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Волейбол. Развитие внимания. Многоскоки со скакалкой, на скамейке. Развитие координационных способностей. Поддачи, передачи мяча, игра у сетки (доигровка).

Учебная игра, двусторонняя игра.

Физические качества	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта, с	14,2	17,2
	Прыжки через скакалку, мин. с	1.30	1.00
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз	12	—
	Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз	—	16
	Прыжок в длину с места, см	200	175
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, кол-во раз	50	30
Выносливость	Бег на 2000 м, мин. с	9.30	—
	Бег на 1000 м, мин. с	—	4.30

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№	Дата план	Дата факт	Тема	Кол- во часов	Основные понятия	Оборудование
Физическое совершенствование (102 часа)						
Легкая атлетика 14 ч.						
1			Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой и на спортивных площадках. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Низкий старт, стартовый разгон, финиширование	Свисток, секундомер, беговая дорожка
2-3			Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	2	Низкий старт, стартовый разгон, финиширование	Свисток, секундомер, беговая дорожка
4			Бег на дистанцию 3000 м. (юноши), 2000м. (девушки). Бег по дистанции 70–90 м. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации	1	Бег на длинные дистанции, техника бега	Свисток, секундомер, беговая дорожка

			работоспособности.			
5			Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры).	1	Бег на короткие дистанции, техника бега	Свисток, секундомер, беговая дорожка
6-7			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Правила соревнований по прыжкам в длину	2	Техника прыжка в длину с разбега	Прыжковая яма, рулетка
8			Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	1	Техника прыжка в длину с разбега	Прыжковая яма, рулетка, свисток, секундомер, беговая дорожка

		<p>Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности). Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий).</p>			
9		<p>Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол. Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).</p>	1	Техника прыжка в длину с разбега	Прыжковая яма, рулетка, свисток, секундомер

10-11			Метание гранаты с разбега на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям. Подтягивание на перекладине.	2	Техника метания гранаты	Гранаты, перекладина, секундомер
12			Метание гранаты на результат. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подтягивание на перекладине.	1	Техника метания гранаты	Гранаты, секундомер
13			6-ти минутный бег на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	1	Техника бега на длинные дистанции	Секундомер, беговая дорожка
14			Бег на результат 3000 м. (юноши), 2000м. (девушки)	1	Техника бега на длинные дистанции	Секундомер, беговая дорожка
Баскетбол (10 часов)						
15			Инструктаж по ТБ при занятии на уроках баскетбол. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча	1	Техника броска, ведения мяча, передач мяча	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер

			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			
16-17			Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Учебная игра	2	Техника броска, ведения мяча, передач мяча	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер
18-19			Позиционное нападение со сменой мест. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных	2	Техника броска, ведения мяча, передач мяча	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер

			способностей. Учебная игра			
20-21			Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передвижение и остановки игрока. 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. Учебная игра	2	Техника броска, ведения мяча, передач мяча	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер
22			Развитие координационных способностей. Передвижение и остановки игрока. Ведение 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. Учебная игра	1	Техника броска, ведения мяча, передач мяча	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер
23			Бросок со штрафной линии. Развитие координационных способностей. Учебная игра	1	Техника броска со штрафной линии	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер
24.			Учебная игра в баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	Правила судейства	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер
Гимнастика с основами акробатики (девушки) (16 ч.)						
25			Инструктаж по ТБ. Повороты	1		Свисток,

		в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Развитие силы. Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности.			гимнастические маты
26		Акробатическая комбинация: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Развитие силы. Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний.	1	Акробатические комбинации	Гимнастические маты
27		Акробатическая комбинация: Развитие силы. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на низкой перекладине. Основы содержания и формы занятий	1	Акробатические комбинации	Гимнастические маты

			после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечнососудистой системы, остеохондрозе и радикулите.			
28			Акробатическая комбинация: ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах.	1	Акробатические комбинации	Гимнастические маты
29-32			Гимнастическая комбинация на бревне: с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два танцевальных шага польки, равновесие с поворотом махом одной вперед, подскоки с одной на другую с продвижением, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.	4	Техника гимнастических комбинаций	Гимнастические маты, бревно
33-37			Упражнения в системе занятий шейпингом (девушки): упражнения общего	5	Техника упражнений занятий шейпингом	Гимнастические маты,

			воздействия, упражнения для мышц живота (сгибателей), упражнения для мышц спины (разгибателей), упражнения для ягодичных мышц, упражнения для отводящих мышц бедра, упражнения для мышц бедра (разгибателей), упражнения для мышц бедра (сгибателей), упражнения для мышц стопы и голени, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах,			
38			Акробатическая комбинация (зачет).	1	Техника акробатических комбинаций	Гимнастические маты
39-40			Гимнастическая полоса препятствий	2		Гимнастические маты, канат, перекладина
Баскетбол (8 часов)						
41			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	Техника ведения, приемов и передачи мяча и передвижений игрока	Баскетбольные мячи, свисток
42			Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1	Техника ведения, приемов и	Баскетбольные мячи, свисток

			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение. Учебная игра.		передачи мяча и передвижений игрока	
43			Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2x2). Учебная игра.	1	Техника ведения, приемов и передачи мяча и передвижений игрока	Баскетбольные мячи, свисток
44			Штрафной бросок. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x3).	1	Техника ведения, приемов и передачи мяча и передвижений игрока	Баскетбольные мячи, свисток
45			Позиционное нападение со	1	Техника ведения,	Баскетбольные

		сменной мест. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.		приемов и передачи мяча и передвижений игрока	мячи, свисток
46		Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2x2) . Учебная игра.	1	Техника ведения, приемов и передачи мяча и передвижений игрока	Баскетбольные мячи, свисток
47		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x3) . Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Техника ведения, приемов и передачи мяча и передвижений игрока	Баскетбольные мячи, свисток

48			Учебная игра. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4).	1	Техника ведения, приемов и передачи мяча и передвижений игрока	Баскетбольные мячи, свисток
Лыжная подготовка (20 часов)						
49-50			Инструктаж по ТБ при занятиях лыжным спортом. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Оказание помощи при травмах и обморожениях. Применение лыжных мазей.	2	Лыжный спорт	Лыжный инвентарь
51-52			Основные элементы тактики в лыжных гонках. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 6 км.	2	Техника лыжного хода	Лыжный инвентарь, лыжная дистанция
53-54			Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	2	Техника лыжного хода	Лыжный инвентарь, лыжная дистанция

			Прохождение дистанции 6 км.			
55-56			Прохождение тренировочных дистанций до 6 км с использованием разнообразных лыжных ходов.	2	Техника лыжного хода	Лыжный инвентарь, лыжная дистанция
57-58			Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 6 км.	2	Техника лыжного хода	Лыжный инвентарь, лыжная дистанция
59-60			Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 6 км.	2	Техника лыжного хода	Лыжный инвентарь, лыжная дистанция
61-62			Прохождение тренировочных дистанций до 6 км с использованием разнообразных лыжных ходов.	2	Техника лыжного хода	Лыжный инвентарь, лыжная дистанция
63-64			Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 6 км.	2	Техника лыжного хода	Лыжный инвентарь, лыжная дистанция
65-66			Преодоление контруклона. Переход с попеременных	2	Техника лыжного хода	Лыжный инвентарь,

			ходов на одновременные. Прохождение дистанции 6км.			лыжная дистанция
67-68			Прохождение дистанций 6 км с использованием разнообразных лыжных ходов.	2	Техника лыжного хода	Лыжный инвентарь, лыжная дистанция
Волейбол (19 часов)						
69			Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Техника броска, ведения мяча, передач мяча	Волейбольные мячи, сетка, свисток
70-71			Верхняя передача мяча в парах с шагом. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	Техника броска, ведения мяча, передач мяча	Волейбольные мячи, сетка, свисток
72			Прием мяча двумя руками снизу. Комбинации из передвижений и остановок	1	Техника броска, ведения мяча, передач мяча	Волейбольные мячи, сетка, свисток

			игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
73-74			Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	Техника броска, ведения мяча, передач мяча	Волейбольные мячи, сетка, свисток
75			Прием мяча двумя руками снизу. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Техника броска, ведения мяча, передач мяча	Волейбольные мячи, сетка, свисток
76-77			Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой	2	Техника броска, ведения мяча, передач мяча	Волейбольные мячи, сетка, свисток

		<p>нападающий удар через сетку. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>			
78		<p>Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	1	<p>Техника броска, ведения мяча, передач мяча</p>	<p>Волейбольные мячи, сетка, свисток</p>
79		<p>Прием мяча двумя руками снизу. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное</p>	1	<p>Техника броска, ведения мяча, передач мяча</p>	<p>Волейбольные мячи, сетка, свисток</p>

			блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
80-81			Прямой нападающий удар через сетку. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	Техника броска, ведения мяча, передач мяча	Волейбольные мячи, сетка, свисток
82-83			Групповое блокирование. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	Техника броска, ведения мяча, передач мяча	Волейбольные мячи, сетка, свисток
84-85			Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование.	2	Техника броска, ведения мяча,	Волейбольные мячи, сетка,

		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей		передач мяча	свисток
86-87		Учебная игра. Верхняя передача мяча через сетку. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Развитие координационных способностей	2	Техника броска, ведения мяча, передач мяча	Волейбольные мячи, сетка, свисток
Легкая атлетика (11 часов)					
88-91		Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	Техника прыжка в высоту	Прыжковая яма
92-		Низкий старт. Стартовый	3	Низкий старт,	Секундомер,

94			разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		стартовый разгон, финиширование, техника челночного бега	свисток, беговая дорожка
95			Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	1	Техника метания гранаты	Гранаты
96			Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике.	1	Техника метания гранаты	Гранаты
97			Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Техника метания гранаты	Гранаты
98-100			Прыжок в длину с разбега. Игра «Лапта»	3	Техника прыжка в длину с разбега	Прыжковая яма
101-102			Бег 3000 м., 100 м. на результат Игра в футбол	2	Техника бега на разные дистанции	Секундомер, беговая дорожка

Гимнастика с основами акробатики (юноши) (16 ч.)						
25			Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Перекладина средняя – подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад. Развитие силы.	1	Техника подъема разгибом в упор	Гимнастические маты
26			Опорный прыжок через коня. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	1	Техника прыжка через коня	Гимнастические маты, конь
27			Опорный прыжок через коня. Развитие силы. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом.	1	Техника прыжка через коня	Гимнастические маты, конь
28			Лазание по канату без помощи ног. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	1	Техника лазания по канату без помощи ног	Гимнастические маты, канат

29		Лазание по канату без помощи ног. Подъем переворотом. Опорный прыжок через коня. Развитие силы Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине.	1	Техника лазания по канату без помощи ног	Гимнастические маты, канат
30		Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Опорный прыжок через коня. Развитие силы Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении.	1	Техника подъема, переворота	Конь
31		Опорный прыжок через коня. Развитие силы Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.	1	Техника прыжка через коня	Гимнастические маты, конь
32		Акробатическая комбинация. Опорный прыжок через коня. Развитие силы Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом.	1	Техника упражнений в акробатических комбинациях, техника прыжка через коня	Гимнастические маты, конь

33			Акробатическая комбинация. Опорный прыжок через коня Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом..	1	Техника упражнений в акробатических комбинациях, техника прыжка через коня	Гимнастические маты, конь
34			Акробатическая комбинация. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Развитие силы.	1	Техника упражнений в акробатических комбинациях	Гимнастические маты
35			Акробатическая комбинация. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Лазание по канату без помощи ног. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	1	Техника упражнений в акробатических комбинациях, техника лазания по канату	Гимнастические маты, канат
36			Акробатическая комбинация. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Лазание по канату в два приема без помощи ног. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	1	Техника упражнений в акробатических комбинациях, техника лазания по канату	Гимнастические маты, канат
37			Кувырок назад из стойки на руках.	1	Техника упражнений	Гимнастические

			Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Лазание по канату без помощи ног. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей		в акробатических комбинациях, техника лазания по канату	маты, канат
38			Стойка на руках. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Кувырок назад из стойки на руках. Лазание по канату без помощи ног. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	1	Техника упражнений в акробатических комбинациях, техника лазания по канату	Гимнастические маты, канат
39			Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Лазание по канату без помощи рук. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	1	Техника упражнений в акробатических комбинациях, техника лазания по канату	Гимнастические маты, канат
40			Гимнастическая полоса препятствий	1		Гимнастические маты, канат, конь, перекладина

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№	Дата план	Дата факт	Тема	Кол- во часов	Основные понятия	Оборудование
Физическое совершенствование (102 часа)						
Легкая атлетика 14 ч.						
1			Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой и на спортивных площадках. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Низкий старт, стартовый разгон, финиширование	Свисток, секундомер, беговая дорожка
2-3			Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	2	Низкий старт, стартовый разгон, финиширование	Свисток, секундомер, беговая дорожка
4			Бег на дистанцию 3000 м. (юноши), 2000м. (девушки). Бег по дистанции 70–90 м. Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека, формировании	1	Бег на длинные дистанции, техника бега	Свисток, секундомер, беговая дорожка

		индивидуального образа жизни. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.			
5		Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Система реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов), цель, задачи, содержание и формы организации (общие представления).	1	Бег на короткие дистанции, техника бега	Свисток, секундомер, беговая дорожка
6-7		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Система гигиенических мероприятий в предродовой и послеродовой период у женщин (материал для девушек): режим дня и питания; занятия физическими упражнениями (содержание, направленность, формы организации); закаливание	2	Техника прыжка в длину с разбега	Прыжковая яма, рулетка

			(формы организации и проведения); пешие прогулки (формы организации и проведения).			
8			Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности). Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий).	1	Техника прыжка в длину с разбега	Прыжковая яма, рулетка, свисток, секундомер, беговая дорожка
9			Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол. Основные	1	Техника прыжка в длину с разбега	Прыжковая яма, рулетка, свисток, секундомер

			положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).			
10-11			Метание гранаты с разбега на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям. Подтягивание на перекладине.	2	Техника метания гранаты	Гранаты, перекладина, секундомер
12			Метание гранаты на результат. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подтягивание на перекладине.	1	Техника метания гранаты	Гранаты, секундомер
13			6-ти минутный бег на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	1	Техника бега на длинные дистанции	Секундомер, беговая дорожка

14			Бег на результат 3000 м. (юноши), 2000м. (девушки)	1	Техника бега на длинные дистанции	Секундомер, беговая дорожка
Баскетбол (10 часов)						
15			Инструктаж по ТБ при занятии на уроках баскетбол. 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	1	Техника броска, ведения мяча, передач мяча	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер
16-17			Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Учебная игра	2	Техника броска, ведения мяча, передач мяча	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер
18-			Позиционное нападение со	2	Техника броска,	Баскетбольные

19		сменой мест. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Учебная игра		ведения мяча, передач мяча	мячи, свисток, секундомер
20-21		Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передвижение и остановки игрока. 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. Учебная игра	2	Техника броска, ведения мяча, передач мяча	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер
22		Развитие координационных способностей. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы со средней дистанции.	1	Техника броска, ведения мяча, передач мяча	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер

			Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра			
23			Бросок со штрафной линии. Развитие координационных способностей. Учебная игра	1	Техника броска со штрафной линии	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер
24.			Учебная игра в баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	Правила судейства	Баскетбольные мячи, свисток, секундомер
Гимнастика с основами акробатики (девушки) (16 ч.)						
25			Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Развитие силы. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности, цель, задачи и краткое содержание, связь со спортивной подготовкой.	1		Свисток, гимнастические маты
26			Акробатическая комбинация: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Развитие силы. Оказание доврачебной помощи при сложных травмах (ушибах, вывихах,	1	Акробатические комбинации	Гимнастические маты

			переломах, кровотечениях), правила транспортировки пострадавшего.			
27			Акробатическая комбинация: Развитие силы. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на низкой перекладине. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой разной направленности (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).	1	Акробатические комбинации	Гимнастические маты
28			Акробатическая комбинация: ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах.	1	Акробатические комбинации	Гимнастические маты
29-			Гимнастическая комбинация	4	Техника	Гимнастические

32			на бревне: с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два танцевальных шага польки, равновесие с поворотом махом одной вперед, подскоки с одной на другую с продвижением, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.		гимнастических комбинаций	маты, бревно
33-37			Упражнения в системе шейпингом (девушки): упражнения общего воздействия, упражнения для мышц живота (сгибателей), упражнения для мышц спины (разгибателей), упражнения для ягодичных мышц, упражнения для отводящих мышц бедра, упражнения для мышц бедра (разгибателей), упражнения для мышц бедра (сгибателей), упражнения для мышц стопы и голени, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах,	5	Техника упражнений занятий шейпингом	Гимнастические маты,

38			Акробатическая комбинация (зачет).	1	Техника акробатических комбинаций	Гимнастические маты
39-40			Гимнастическая полоса препятствий	2		Гимнастические маты, канат, перекладина
Баскетбол (8 часов)						
41			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	Техника ведения, приемов и передачи мяча и передвижений игрока	Баскетбольные мячи, свисток
42			Бросок двумя руками от головы в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Техника ведения, приемов и передачи мяча и передвижений игрока	Баскетбольные мячи, свисток
43			Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная	1	Техника ведения, приемов и передачи мяча и передвижений игрока	Баскетбольные мячи, свисток

			защита в игровых взаимодействиях (2x2). Учебная игра.			
44			Штрафной бросок. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x3).	1	Техника ведения, приемов и передачи мяча и передвижений игрока	Баскетбольные мячи, свисток
45			Позиционное нападение со сменой мест. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Техника ведения, приемов и передачи мяча и передвижений игрока	Баскетбольные мячи, свисток
46			Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1	Техника ведения, приемов и передачи мяча и передвижений игрока	Баскетбольные мячи, свисток

			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2x2) . Учебная игра.			
47			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x3) . Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Техника ведения, приемов и передачи мяча и передвижений игрока	Баскетбольные мячи, свисток
48			Учебная игра. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4x4) .	1	Техника ведения, приемов и передачи мяча и передвижений игрока	Баскетбольные мячи, свисток
Лыжная подготовка (20 часов)						
49-50			Инструктаж по ТБ при занятиях лыжным спортом. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника.	2	Лыжный спорт	Лыжный инвентарь

			Оказание помощи при травмах и обморожениях. Применение лыжных мазей.			
51-52			Основные элементы тактики в лыжных гонках. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 6 км.	2	Техника лыжного хода	Лыжный инвентарь, лыжная дистанция
53-54			Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 6 км.	2	Техника лыжного хода	Лыжный инвентарь, лыжная дистанция
55-56			Прохождение тренировочных дистанций до 6 км с использованием разнообразных лыжных ходов.	2	Техника лыжного хода	Лыжный инвентарь, лыжная дистанция
57-58			Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 6 км.	2	Техника лыжного хода	Лыжный инвентарь, лыжная дистанция
59-60			Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	2	Техника лыжного хода	Лыжный инвентарь, лыжная дистанция

			Прохождение дистанции 6 км.			
61-62			Прохождение тренировочных дистанций до 6 км с использованием разнообразных лыжных ходов.	2	Техника лыжного хода	Лыжный инвентарь, лыжная дистанция
63-64			Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 6 км.	2	Техника лыжного хода	Лыжный инвентарь, лыжная дистанция
65-66			Преодоление контруклона. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 6 км.	2	Техника лыжного хода	Лыжный инвентарь, лыжная дистанция
67-68			Прохождение дистанций 6 км с использованием разнообразных лыжных ходов.	2	Техника лыжного хода	Лыжный инвентарь, лыжная дистанция
Волейбол (19 часов)						
69			Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие	1	Техника броска, ведения мяча, передач мяча	Волейбольные мячи, сетка, свисток

			координационных способностей.			
70-71			Верхняя передача мяча в парах с шагом. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	Техника броска, ведения мяча, передач мяча	Волейбольные мячи, сетка, свисток
72			Прием мяча двумя руками снизу. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Техника броска, ведения мяча, передач мяча	Волейбольные мячи, сетка, свисток
73-74			Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных	2	Техника броска, ведения мяча, передач мяча	Волейбольные мячи, сетка, свисток

			способностей			
75			Прием мяча двумя руками снизу. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Техника броска, ведения мяча, передач мяча	Волейбольные мячи, сетка, свисток
76-77			Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	Техника броска, ведения мяча, передач мяча	Волейбольные мячи, сетка, свисток
78			Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча	1	Техника броска, ведения мяча, передач мяча	Волейбольные мячи, сетка, свисток

			двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
79			Прием мяча двумя руками снизу. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Техника броска, ведения мяча, передач мяча	Волейбольные мячи, сетка, свисток
80-81			Прямой нападающий удар через сетку. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие	2	Техника броска, ведения мяча, передач мяча	Волейбольные мячи, сетка, свисток

			координационных способностей			
82-83			Групповое блокирование. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	Техника броска, ведения мяча, передач мяча	Волейбольные мячи, сетка, свисток
84-85			Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	Техника броска, ведения мяча, передач мяча	Волейбольные мячи, сетка, свисток
86-87			Учебная игра. Верхняя передача мяча через сетку. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя	2	Техника броска, ведения мяча, передач мяча	Волейбольные мячи, сетка, свисток

			руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Развитие координационных способностей			
Легкая атлетика (15 часов)						
88-91			Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	Техника прыжка в высоту	Прыжковая яма
92-94			Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	3	Низкий старт, стартовый разгон, финиширование, техника челночного бега	Секундомер, свисток, беговая дорожка
95			Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	1	Техника метания гранаты	Гранаты
96			Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-	1	Техника метания гранаты	Гранаты

			силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике.			
97			Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Техника метания гранаты	Гранаты
98-100			Прыжок в длину с разбега. Игра «Лапта»	3	Техника прыжка в длину с разбега	Прыжковая яма
101-102			Бег 3000 м., 100 м. на результат Игра в футбол	2	Техника бега на разные дистанции	Секундомер, беговая дорожка

			Гимнастика с основами акробатики (юноши) (16 ч.)			
25			Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Перекладина средняя – подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад. Развитие силы. Соблюдение требований безопасности на занятиях атлетическими единоборствами, приемы страховки и само страховки. Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий,	1	Техника подъема разгибом в упор	Гимнастические маты

			планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладной ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).			
26			Опорный прыжок через коня. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	1	Техника прыжка через коня	Гимнастические маты, конь
27			Опорный прыжок через коня. Развитие силы. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом.	1	Техника прыжка через коня	Гимнастические маты, конь
28			Лазание по канату без помощи ног. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	1	Техника лазания по канату без помощи ног	Гимнастические маты, канат
29			Лазание по канату без помощи ног. Подъем переворотом. Опорный	1	Техника лазания по канату без помощи ног	Гимнастические маты, канат

			прыжок через коня. Развитие силы Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине.			
30			Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Опорный прыжок через коня. Развитие силы Повороты в движении. Перестроение из колонн ы по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении.	1	Техника подъема, переворота	Конь
31			Опорный прыжок через коня. Развитие силы Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.	1	Техника прыжка через коня	Гимнастические маты, конь
32			Акробатическая комбинация. Опорный прыжок через коня. Развитие силы Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом.	1	Техника упражнений в акробатических комбинациях, техника прыжка через коня	Гимнастические маты, конь
33			Акробатическая комбинация. Опорный прыжок через коня Повороты в движении.	1	Техника упражнений в акробатических комбинациях, техника	Гимнастические маты, конь

			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом..		прыжка через коня	
34			Акробатическая комбинация. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Развитие силы.	1	Техника упражнений в акробатических комбинациях	Гимнастические маты
35			Акробатическая комбинация. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Лазание по канату без помощи ног. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	1	Техника упражнений в акробатических комбинациях, техника лазания по канату	Гимнастические маты, канат
36			Акробатическая комбинация. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Лазание по канату в два приема без помощи ног. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	1	Техника упражнений в акробатических комбинациях, техника лазания по канату	Гимнастические маты, канат
37			Кувырок назад из стойки на руках. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Лазание по канату без помощи ног. ОРУ с	1	Техника упражнений в акробатических комбинациях, техника лазания по канату	Гимнастические маты, канат

			предметами. Развитие координационных способностей			
38			Стойка на руках. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Кувырок назад из стойки на руках. Лазание по канату без помощи ног. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	1	Техника упражнений в акробатических комбинациях, техника лазания по канату	Гимнастические маты, канат
39			Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Лазание по канату без помощи рук. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	1	Техника упражнений в акробатических комбинациях, техника лазания по канату	Гимнастические маты, канат
40			Гимнастическая полоса препятствий	1		Гимнастические маты, канат, конь, перекладина

ЛИТЕРАТУРА

Использованные информационные источники

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. /В.И. Лях, А.А. Зданевич. - Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005. - 72 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
3. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. - метод, пособие / Сост. Б.И. Мишин. - М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. - 626 с.
4. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2005. - 34 с.
5. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2004. - 24 с,
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М.: Академия, 2001 - 480 с.
7. Чайцев В.Г. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. - М.: АРКТИ, 2007. - 128 с.
8. Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области.

Литература для обучающихся

1. Бутин И.М. Физическая культура: 9-11 кл.: Учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений /И.М. Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. - М.: Владос, 2003. - 208 с.
2. Лях В.И. Физическая культура: Учебное пособие для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2005. - 207 с.
3. Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений /Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях и др.. - М.: Просвещение, 1997 - 112 с.
4. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.