

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского
округа Королёв Московской области
«Средняя общеобразовательная школа № 15»**

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 15
Мальгинова Т.Ю.
«_____» _____ 2018г.
М.П.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по «Физической культуре»
для 11 классов**

Составитель: Волчек Н.В.
Горлов Д.В.
Павлова В.Н.

2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа соответствует «Комплексной программе физического воспитания 1 — 11 классы» авторов д.п.н. В.И. Ляха и к.п.н. А.А. Зданевич, которая рассчитана на 102 часов в год (3 часа в неделю) и составленная на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Эта программа содействует всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Она решает следующие задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время.

Выбор этой программы обусловлен следующим:

- а) программа составлена с учетом возрастных и физиологических особенностей обучающихся и содержит Основные компоненты государственного стандарта образования;
- б) основными методологическими принципами концепции программы являются принципы личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно - воспитательного процесса;
- в) программа объединяет в себе три раздела основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического воспитания;
- г) программа предполагает обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям и позволяет приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- д) программа формирует у обучающихся потребности и мотивы к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, в необходимости приобретения опыта общения;
- е) программа формирует адекватную оценку собственных физических возможностей, воспитывает инициативность и содействует развитию психических процессов.

Календарно - тематическое планирование уроков разработано в соответствии с учебным планом, реализующим программу базового обучения.

Основной тип проведения занятий - комплексный урок. *Комплексный урок* - это урок, на котором совмещают изучение, закрепление или совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей школьников,

Лыжная подготовка, 3-я четверть температурный режим до — 18*, в безветренную погоду, возможна корректировка фактического планирования уроков в связи с погодными условиями.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
1.2	Спортивные игры	25
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	23
1.5	Льжная подготовка	18
1.6	Навыки самостоятельных занятий	в процессе уроков
2	Вариативная часть	1В
2.1	Спортивные игры	6
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	3
2.3	Легкая атлетика	7
2.4	Льжная подготовка	2
Итого		102

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ

№	вид программного материала	кол - во часов	четверть			
			I	II	III	IV
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2.	Спортивные игры	32	11	-	9	12
3.	Гимнастика с элементами акробатики	21	-	21	-	-
4.	Лёгкая атлетика	28	16	-	-	12
5.	Льжная подготовка	21	-	-	21	-

	ИТОГО:	102	27	21	30	24
--	--------	-----	----	----	----	----

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний по физической культуре осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных качеств. Этот раздел включает в себя: технику безопасности на уроках физической культуры; естественные основы (опорно-двигательный аппарат, значение нервной системы управления движениями, защитные свойства организма и их профилактика); социально-психологические основы (совершенствование и самосовершенствование физических способностей, гигиенические основы организации самостоятельных занятий, анализ техники физических упражнений); культурно-исторические основы (изучение учебной и специальной литературы, подготовка сообщений и докладов); изучение приемов закаливания и способов самоконтроля.

Спортивные игры включают обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол), позволяют с помощью игровых упражнений и форм обучать детей согласовывать индивидуальные и простые командные действия в нападении и в защите.

Гимнастика с элементами акробатики содержит усложнения упражнений в построениях и перестроениях, в общеразвивающих упражнениях без предмета и с предметами; акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах, упражнения в равновесии. В этом разделе усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

Легкая атлетика предполагает обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и метаниям. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья. Естественность и доступность легкоатлетических упражнений позволяет формировать у учащихся умения самостоятельно использовать их в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка позволяет освоить учащимся лыжные ходы, повороты, подъемы, спуски и торможения. Успешное освоение техники передвижений на лыжах способствует развитию выносливости и достижению наиболее высоких результатов.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО Ф.К.

Основы знаний по физической культуре;

- знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры;
- знать историю Олимпийского движения;
- уметь выполнять страховку и помощь во время занятий гимнастикой;
- знать элементарные правила закаливания и уметь их применять;
- пользоваться простейшими способами самоконтроля.

Спортивные игры:

Баскетбол

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- уметь выполнять длинные передачи;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении.

Волейбол

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- уметь выполнять технико-тактические действия.

Футбол (мини-футбол)

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять удары по мячу и его остановку;
- выполнять ведение мяча;
- уметь пробивать мяч по воротам;
- уметь выполнять технико-тактические действия.

Гимнастика с элементами акробатики:

- знать и выполнять правила техники безопасности на уроках гимнастики;
- выполнять построения и перестроения;
- уметь составлять и выполнять небольшие комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без;
- уметь выполнять разученные ранее висы и упоры;
- выполнять опорный прыжок: прыжок «согнув ноги» - Юн; прыжок боком с поворотом на 90° - Д;
- выполнять длинный кувырок с места и разбега;
- выполнять стойку на голове и руках (Юн); кувырка из равновесия (Д);
выполнять шаги и повороты, простейшие элементы в равновесии;
- уметь самостоятельно составлять связки из 3 - 4 элементов.

Легкая атлетика:

- знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках;
- уметь выполнять стартовые команды;
- уметь пробегать 30м, 60м и 100м на результат;
- знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробегать на результат Д - 500м, М - 800м);
- уметь выполнять прыжок в длину с места и 7 - 9 шагов разбега;
- уметь метать гранату (500г (Д) (700 (М) с места;
- уметь равномерно пробегать 2000м (Д) и 3000м (Юн) на результат;
- знать технику выполнения эстафетного бега.

Лыжная подготовка:

- знать и выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне;

- знать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов;
- уметь выполнять технику четырехшажного хода;
- выполнять повороты на месте переступанием;
выполнять переходы с хода на ход;
- знать технику конькового хода;
- уметь преодолевать контруклон;
- выполнять торможение «плугом»;
- уметь проходить дистанцию 3 км (Д) и 5 км (Юн) на результат.

Критерии оценивания двигательных навыков:

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) - осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения - скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом).

Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки: оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих оценок, поставленных в классный журнал. Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
								план	факт
<div><i>I - ЧЕТВЕРТЬ (27 часов)</i></div>									
1.	Основы знаний - 1 ч.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Олимпийское движение.	1	вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Олимпийское движение. ОРУ в движении. Эстафеты.	Знать требования инструкций и правила безопасности	устный опрос	сент.	
2.	Легкая атлетика - 15 ч.	Техника спринтерского бега Высокий старт с опорой на руку. Стартовый разгон.	4	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с опорой. Скоростной бег на отрезках до 70м. Стартовый разгон на отрезках 10- 15м. Развитие скоростных качеств.	Уметь демонстрировать высокий старт с опорой и стартовый разгон	Текущий	сент.	
3.		Техника спринтерского бега. Низкий старт. Финиширование.		обучающий	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт на отрезках Юм, 20м, 30м. Финиширование. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных качеств.	Уметь демонстрировать низкий старт и финиширование	Текущий	сент.	
4.		Техника спринтерского бега. Низкий старт.		комплексный	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Низкий старт, бег с ускорением 10-1 5м. Бег 30м на результат. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь демонстрировать бег 100м с тах скоростью с низкого старта	текущее тестирование Юноши: «5» «4» «3» 1-4.5 14.9 15.5 Девочки: «5» «4» «3» 16.,5 17.0 17.8	сент.	
5.		Техника спринтерского бега. Низкий старт.		совершенствование контрольный	ОРУ в беге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением - до 40м. Бег 60м на результат. Эстафетный бег 4х100м. Развитие скоростных способностей.	Уметь демонстрировать бег 60м с тах скоростью с низкого старта	контрольное тестирование Юноши: «5» «4» «3» 10.2 10.8 11.4 Девочки: «5» «4» «3» 30.4 10.9 11.6	сент.	

6.		Техника длительного бега. Чередующий бег.	3	обучающий	ОРУ в движении. Чередующий бег 2000м (Д), 3000м (Ю). Развитие выносливости. Метание малого мяча в цель. Встречные эстафеты. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь демонстрировать чередующий бег	Текущий	сент.	
----	--	---	---	-----------	---	--------------------------------------	---------	-------	--

7.		Техника длительного бега. Равномерный бег.		комплексный	ОРУ в движении и на месте. Равномерный бег до 10 мин. Метание малого мяча в разновысокие цели. Бег 500м (Д), 800м (Ю) на результат. Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать равномерный бег	Текущий	сент.	
8.		Техника длительного бега. Длинные дистанции.		совершенствование контрольный	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Бег 1000м (Д), 1500м (Ю) на результат. Прыжковые упражнения со скакалкой. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 1000м (Д), 1500м (Ю)	контрольное тестирование	сент.	
9.		Техника метания гранаты (250 гр) с места	2	обучающий	Бег в равномерном темпе 8 мин. ОРУ на месте для плечевого пояса. Техника метания гранаты с места. Правильность выполнения замаха. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Корректировка выполнения техники метания гранаты	Текущий	сент.	
10.		Техника метания фанаты (250 гр) с места		комплексный	Бег в равномерном темпе до 12 мин. ОРУ на месте. Метание гранаты с места по ориентирам и на заданное расстояние. Развитие силовой выносливости, встречные игровые эстафеты.	Уметь демонстрировать технику метания гранаты с места	текущий	сент.	
11.		Техника эстафетного бега. Правила передачи палочки.	1	комплексный	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Правила передачи эстафетной палочки на отрезки 10м. Беговые эстафеты 4х300м, 4х400м. Развитие скоростных качеств.	Уметь демонстрировать технику передачи эстафетной палочки	текущий	сент.	
12.		Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом». Разбег.	3	обучающий	ОРУ в движении. Прыжковые упражнения и многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «шагом». Подбор разбега. Метание гранаты на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь демонстрировать разбег	текущий	сент.	
13.		Техника прыжка в длину (отталкивания и приземление)		комплексный	ОРУ в беге и прыжках. Прыжки в длину с разбега 1 1-13 шагов. Отталкивание. Метание гранаты с попаданием в 10м коридор. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	текущий	сент.	

14.		Техника прыжка в длину с места и разбега.		контрольный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Прыжок в длину способом «шагом» с разбега 11-13 шагов на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Салки с мячом».	Уметь демонстрировать прыжок в длину «шагом» с разбега	контрольное тестирование (прыжок в длину)	сент.	
15.		Техника метания малого мяча с места и разбега.	2	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Челночный бег. Метание малого мяча на дальность с места и разбега. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику метания малого мяча	текущий	окт.	
16.		Техника метания малого мяча. Бросок набивного мяча.		контрольный	Равномерный бег до 5м. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание малого мяча на дальность с места и разбега на результат. Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы, из положения сидя, ноги врозь. Эстафетный бег 4х100м, 4х200м. Развитие координационных способностей.	Результат	Юноши: «5» «4» «3» 25м 20м 7м Девочки: «5» «4» «3» 16м 13м Юм		
17.	Спортивные игры - 1 1 ч. (баскетбол)	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	1	вводный	Инструктаж по баскетболу. Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	Знать правила баскетбола	текущий	окт.	
18.		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе	1	совершенствование	Челночный бег с кубиками. Упражнения с мячом в парах. Сочетание приемов передвижений и остановок. Выполнение поворотов по команде. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику передвижений остановок и поворотов	текущий	окт.	
19.		Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении	4	совершенствование	Специальные беговые упражнения. Комбинация из элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением высоты отскока, направления, скорости. Встречные эстафеты с ведением мяча. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать ведение мяча	текущий	окт.	
20.		Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.		комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Упражнения с мячом в парах. Ведение мяча с изменением направления при пассивном сопротивлении защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра 3х3.	Уметь демонстрировать ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	текущий	окт.	
21.		Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.		комплексный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с мячом в парах. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока при пассивном сопротивлении защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра 3х3.	Уметь демонстрировать ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	текущий	окт.	

22.		Техника ведения баскетбольного мяча. Тактика нападения.		контрольный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Челночный бег с ведением мяча. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой; с изменением высоты отскока, направления движения и скорости. Тактика нападения.	Уметь демонстрировать ведение мяча ведущей и не ведущей рукой	контрольное тестирование (ведение б/б мяча)	окт.	
23.		Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	5	обучающий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Упражнения с мячом в парах. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Учебная игра 3х3.	Уметь демонстрировать штрафной бросок	текущий	окт.	
24.		Техника передач и			ОРУ с мячом. Специальные упражнения в	Корректировка	текущий	окт.	

		бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.		комплексный	движении. Броски и передачи мяча в движении. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.	движений при броске мяча двумя руками от головы в прыжке			
25.		Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.		комплексный	Сочетание приемов передвижений, поворотов и остановок. Упражнения в парах с выполнением передач, бросков и ведения. Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.	Уметь демонстрировать технику броска двумя руками от головы в прыжке	текущий	окт.	
26.		Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.		комплексный	Сочетание приемов передвижений, поворотов и остановок. Упражнения в парах с выполнением передач, бросков и ведения. Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Правила судейства.	Уметь демонстрировать технику бросков; знать основные правила судейства.	текущий	окт.	
27.		Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.		совершенствование	Сочетание приемов передвижений, поворотов и остановок. Упражнения в парах с выполнением передач, бросков и ведения. Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.	Уметь демонстрировать технику бросков; знать основные правила судейства.	текущий	нояб.	

II-ЧЕТВЕРТЬ (21 час)

28.	Основы знаний - 1ч.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь.	1	вводный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Страховка и помощь во время занятий гимнастикой. Самостоятельные тренировки.	Знать требования инструкций и правила самостоятельных тренировок	устный опрос	нояб.	
-----	---------------------	--	---	---------	--	--	--------------	-------	--

29.	Гимнастика - 20 ч.	Техника выполнения строевых приёмов и выполнение команд	2	комплексный	ОРУ в движении. Челночный бег. Выполнение перестроения из колонны по одному, в колонны по два, по четыре в движении. Прыжки через скакалку. Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать перестроения в движении.	текущий	нояб.	
30.		Техника выполнения строевых приёмов и выполнение команд		комплексный	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Выполнение перехода с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Прыжки через короткую и длинную скакалку за 20 с. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге	текущий	нояб.	
31.		Техника выполнения ОРУ на месте без предмета	1	комплексный	Выполнение строевых упражнений. Выполнение ОРУ без предмета на месте и в движении. Последовательность и правильность выполнения ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической стенке. Развитие координационных способностей.	Знать последовательность выполнения ОРУ	текущий	нояб.	
32.		Техника выполнения ОРУ на месте с предметом	1	комплексный	Выполнение строевых упражнений. Беговые и прыжковые упражнения. Выполнение ОРУ на месте с мячом (1кг). Правильность выполнения. Упражнения на гимнастической скамейке. П/и «Чехарда».	Уметь составлять комплексы ОРУ с предметом и без	текущий	нояб.	
33.		Техника выполнения висов и упоров	2	комплексный	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Выполнение висов на гимнастической стенке (вис согнувшись и вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д)). Упражнения в упоре лежа. Развитие силовых способностей.	Уметь демонстрировать висы и упоры	текущий	нояб.	
34.		Техника выполнения висов и упоров		контрольный	ОРУ в движении. Упражнения в упоре сидя и стоя на коленях. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической и стенке. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. Переворот в упоре из вися (М), сгибание и разгибание рук в упоре(Д). Развитие силовых способностей.	Уметь демонстрировать висы и упоры; подтягивание на высокой и низкой перекладине.	контрольное тестирование Юноши: «5» «4» «3» 5 3 2 Девушки: «5» «4» «3» 11 7 3	нояб.	
35.		Техника выполнения опорных прыжков	4	обучающий	Выполнение изученных строевых команд. ОРУ в ходьбе. Прыжковые упражнения. Разучивание опорного прыжка: согнув ноги (Ю); боком с поворотом 90*. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок и строевые упражнения	текущий	нояб.	

36.		Техника выполнения опорных прыжков		комплексный	ОРУ в движении и на месте. Строевые упражнения. Прыжковые упражнения. Выполнение опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей.	Корректировка техники выполнения опорного прыжка	текущий	нояб.	
37.		Техника выполнения опорных прыжков		совершенствования	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Выполнение опорного прыжка (правильность приземления). Выполнение упражнений на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать опорный прыжок	текущий	дек.	
38.		Техника выполнения опорных прыжков		контрольный	ОРУ в беге. Прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение опорного прыжка. Выполнение разученных висов и упоров. Развитие скоростно-силовых и силовых	Уметь демонстрировать опорный прыжок	контрольное тестирование (техника выполнения опорного прыжка)	дек.	

					способностей.				
39.		Техника выполнения акробатических упражнений	6	обучающий	ОРУ в движении. СУ для развития гибкости. Выполнение кувырка вперед и назад. Длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега (Ю); равновесие на одной, выпад вперед (Д). Развитие' гибкости и координационных способностей.	Корректировка техники длинного кувырка с разбега (Ю); равновесия (Д). Индивидуальный подход	текущий	дек.	
40.		Техника выполнения акробатических упражнений		комплексный	ОРУ с предметом- СУ для развития гибкости. Выполнение кувырка вперед и назад. Длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега (Ю); равновесие на одной, выпад вперед (Д). выполнение опорных прыжков. Развитие гибкости и координационных способностей.	Уметь демонстрировать длинный кувырок с разбега и равновесие	текущий	дек.	
41.		Техника выполнения акробатических упражнений		обучающий	Специальные беговые упражнения. ОРУ в парах. Из упора присев силой стойка на голове и руках (Ю); длинный кувырок с места (Д). Упражнения на пресс. Развитие гибкости и координационных способностей.	корректировка выполнения длинного кувырка (Д); стойки на голове и руках из упора присев силой (Ю).	текущий	дек.	
42.		Техника выполнения акробатических упражнений		комплексный	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Из упора присев силой стойка на голове и руках (Ю); длинный кувырок с места (Д). Развитие координационных способностей. Выполнение висов и упоров.	Уметь демонстрировать длинный кувырок (Д); стойку на голове и руках из упора присев силой (Ю).	текущий	дек.	

43.		Техника выполнения акробатических упражнений		совершенствование	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ без предмета. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Большая гимнастическая полоса препятствий. Развитие гибкости и координационных способностей.	Уметь демонстрировать акробатические элементы	текущий	дек.	
44.		Техника выполнения акробатических упражнений		контрольный	ОРУ в движении. СУ для развития гибкости. Выполнение акробатической комбинации из 6 - 7 элементов. Развитие координационных способностей. Выполнение опорных прыжков.	Уметь демонстрировать акробатическую комбинацию	контрольное тестирование (техника выполнения акробатической комбинации)	дек.	
45.		Упражнения в равновесии	2	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ с предметом. Выполнение различных видов шагов, выпадов и поворотов (Д); встречных переходов, Седов и упоров (Ю), Развитие чувства равновесия.	Уметь демонстрировать равновесие	текущий	дек.	
46		Упражнения в равновесии		совершенствование	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Выполнение комбинации из шагов, выпадов, поворотов и равновесий;	Уметь демонстрировать комбинацию шагов и поворотов	контроль выполнения упражнений	дек.	

					встречных переходов (Ю). Развитие чувства равновесия. Большая гимнастическая полоса препятствий.				
47.		Техника выполнения силовых упражнений (лазание по шесту)	2	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в ходьбе. Выполнение упражнений на гимнастической стенке. Лазание по шесту в два приема. Выполнение акробатических элементов. Развитие силовых качеств.	Уметь демонстрировать лазание по шесту	текущий	дек.	
48.		Техника выполнения силовых упражнений (лазание по шесту)		совершенствование	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в ходьбе. Упражнения для мышц пресса. Лазание по шесту в 2, 3 приема. Большая гимнастическая полоса препятствий. Развитие силы и ловкости.	Уметь демонстрировать лазание по шесту	текущий	дек.	
<i>III - ЧЕТВЕРТЬ (30 часов)</i>									
49.	Основы знаний -1 ч.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История возникновения лыжного спорта.	1	вводный	Инструктаж по ТБ. Правила безопасности на занятиях лыжным спортом Правила транспортировки пострадавшего. Зимнее Олимпийское золото.	Знать правила безопасности и транспортировки пострадавшего	фронтальный опрос	янв.	

50.	Лыжная подготовка - 20 ч.	Техника попеременного двухшажного хода	3	комплексный	Подводящие упражнения. Скользящий шаг без палок. Выполнение попеременного двухшажного хода (отталкивание). Прохождение дистанции 2,5 км	Уметь демонстрировать координацию движений	текущий	янв.	
51.		Техника попеременного двухшажного хода		комплексный	Подводящие упражнения. Повороты на месте. Выполнение попеременного двухшажного хода (скольжение). Встречные эстафеты. Развитие скоростной выносливости.	Уметь демонстрировать попеременный двухшажный ход	текущий	янв.	
52.		Техника попеременного двухшажного хода		совершенствование	Выполнение строевых команд на лыжах. Подводящие упражнения. Выполнение попеременного двухшажного хода на отрезках 200 -300 м. Прохождение дистанции 3 км Развитие выносливости.	Уметь проходить дистанцию 3км изученным ходом	текущий	янв.	
53.		Техника выполнения одновременных ходов.	4	комплексный	Выполнение поворотов на месте. Выполнение одновременного безшажного хода. Специальные упражнения на отрезках 30 - 50 м. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	Корректировка движения руками при отталкивании	текущий	янв.	
54.		Техника одновременного безшажного хода		комплексный	Подводящие упражнения. Выполнение одновременного безшажного хода. Специальные упражнения на отрезках 30 - 50 м. П/и «Гонки с преследованием».	Уметь демонстрировать одновременный безшажный ход	текущий	янв.	

					Развитие общей выносливости.				
55.		Техника одновременного одношажного хода		совершенствование	Выполнение строевых команд на лыжах. Выполнение одновременного одношажного хода. Правильность отталкивания. Специальные упражнения на отрезках 1 5 -25 м. Прохождение дистанции 4 км.	Уметь демонстрировать согласованность движений рук и ног	текущий	янв.	
56.		Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).		совершенствование контрольный	Выполнение поворотов в движении. Выполнение одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Специальные упражнения на отрезках 1 50-200 м. П/и « Салки на лыжах».	Уметь демонстрировать стартовый вариант одновременного одношажного хода	контрольное тестирование	янв.	
57.		Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы.	3	обучающий	Прохождение дистанции 3 км изученными ходами. Выполнение перехода с попеременного хода на одновременные ходы. Упражнения на склоне (спуски, подъемы, торможения).	Корректировка перехода с хода на ход	текущий	янв.	
58.		Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы.		комплексный	Выполнение перехода с попеременного хода на одновременные ходы. Упражнения на склоне (спуски, подъемы, торможения). Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	Уметь демонстрировать переход с хода на ход	текущий	февр.	

59.		Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы.		совершенствование	Встречные эстафеты. Выполнение перехода с попеременного хода на одновременные ходы. Упражнения на склоне (спуски, подъемы, торможения). Прохождение дистанции 2км с преследованием. Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать переход с хода на ход	текущий	февр.	
60.		Техника попеременного четырёхшажного хода. Правильность работы рук.	3	обучающий	Выполнение попеременного четырёхшажного хода. Правильность работы рук. Специальные упражнения на склоне. Выполнение поворота упором. Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	Уметь демонстрировать попеременный четырёхшажный ход	текущий	февр.	
61.		Техника попеременного четырёхшажного хода. Согласованность работы рук и ног.		комплексный	Выполнение попеременного четырёхшажного хода на отрезках 200-300м. Согласованность работы рук и ног. Специальные упражнения на склоне. П/и «Салки на лыжах».	Уметь демонстрировать попеременный четырёхшажный ход	текущий	февр.	
62.		Техника попеременного четырёхшажного хода.		совершенствование контрольный	Выполнение попеременного четырёхшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Прохождение дистанции 3 км (Д), 5 км (М) изученными ходами. Развитие выносливости.	Уметь проходить дистанцию 3 км изученными ходами на результат	контрольное тестирование Юноши «5» «4» «3» 24.00 25.30 28.00 Девушки: «5» «4» «3»	февр.	

							37.00 18.30 20,30		
63.		Техника выполнения конькового хода. Работа РУК	4	комплексный	Специальные упражнения. Выполнение конькового хода на отрезках 100-150 м. встречные эстафеты изученными ходами. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать координацию движений рук и ног при выполнении конькового хода	текущий	февр.	
64.		Техника выполнения конькового хода. Работа ног.		комплексный	Подготовительные и специальные упражнения. Упражнения на координацию движений. Выполнение конькового хода. Прохождение дистанции 4 км с равномерной скоростью.	Уметь демонстрировать технику конькового хода	текущий	февр.	
65.		Техника выполнения конькового хода		совершенствование	Переход с попеременных ходов на одновременные. Выполнение конькового хода. Прохождение дистанции 4км. Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать технику конькового хода	текущий	февр.	
66.		Техника выполнения конькового хода. Координация движений.		контрольный	Встречные эстафеты изученными лыжными ходами. Выполнение конькового хода с поворотом в движении. Прохождение дистанции 2км изученными ходами.	Уметь проходить дистанцию 2км на результат	контрольное тестирование	февр.	

67.		Техника преодоления контруклона.	2	обучающий	Прохождение дистанции 4км с равномерной скоростью. Координация движений при преодолении контруклона. Упражнения на склоне (повороты, торможения). Развитие выносливости.	Уметь преодолевать контруклон	текущий	март	
68.		Техника выполнения поворотов на месте и в движении. Торможения.		комплексный	П/и «Салки на лыжах». Специальные упражнения на отрезках 300-400м. Выполнение поворотов на месте и в движении. Упражнения на склоне. Торможения.	Уметь демонстрировать повороты в движении и торможения	текущий	март	
69.		Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъёмов, торможения	1	совершенствование	Выполнение изученных лыжных ходов, перехода с хода на ход. Упражнения на склоне (спуски, подъемы, торможения). П/и и эстафеты на лыжах.	Уметь демонстрировать лыжные ходы	текущий	март	
70.	Спортивные игры - 9 ч. (волейбол)	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника передвижений в волейболе.	1	комплексный	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте в парах. Эстафеты. П/и «Перестрелка» с элементами волейбола.	Уметь демонстрировать стойку игрока и перемещение в ней	опрос	март	
71.		Техника передачи мяча сверху у сетки.	2	комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Упражнения с мячом во встречных колоннах. Передача мяча сверху у сетки в парах и тройках. Прием снизу с	Уметь демонстрировать передачу мяча сверху	текущий	март	

					последующей передачей. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.				
72.		Техника передачи мяча сверху у сетки.		совершенствование	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте над собой и в парах. Передача мяча сверху у сетки в парах и тройках. Прием снизу с последующей передачей. П/и «Перестрелка».	Уметь демонстрировать передачу мяча сверху	текущий	март	
73		Техника передачи мяча сверху через сетку в прыжке.	2	комплексный	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать передачу мяча сверху двумя руками в прыжке	текущий	март	
74.		Техника передачи мяча сверху через сетку в прыжке.		совершенствование	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать передачу мяча сверху двумя руками в прыжке	текущий	март	

75.		Техника приема мяча, отраженного сеткой.	2	комплексный	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать прием мяча, отраженного сеткой.	текущий	март	
76.		Техника приема мяча, отраженного сеткой.		совершенствование	Перемещение в стойке. Передачи и прием мяча в парах, тройках, во встречных колоннах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать прием мяча, отраженного сеткой.	текущий	март	
77.		Техника верхней прямой подачи. Нижняя прямая подача	2	комплексный	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Выполнение верхней прямой подачи (положение бьющей руки). Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	Корректировка выполнения верхней прямой подачи.	текущий	март	
78.		Техника верхней прямой подачи. Нижняя прямая подача		совершенствование	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Выполнение верхней прямой подачи (положение бьющей руки). Нападающий удар, Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	Уметь демонстрировать верхнюю прямую подачу	текущий	март	

IV - ЧЕТВЕРТЬ (24 часа)									
79.	Основы знаний - 1 ч.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила судейства.	1	вводный	Инструктаж по ТБ № 34. Правила судейства, жесты судьи. Влияние спортивных игр на развитие скоростной выносливости.	Знать правила техники безопасности; правила судейства и жесты судьи.	фронтальный опрос	апр.	
80.	Спортивные игры -11 ч (баскетбол)	Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек в баскетболе	1	комплексный	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком и шагом. Передачи мяча после ведения. Челночные эстафеты. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать передвижения, повороты и остановки.	текущий	апр.	
81.		Техника ведения мяча с изменением высоты отскока.	2	комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в различных стойках с последующей передачей. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Знать терминологию баскетбола; уметь вести мяч с изменением высоты отскока	текущий	апр.	

82.		Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении		комплексный	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках, с изменением скорости и направления. Передачи мяча на месте и в парах. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3. Учебная игра. Развитие координационных качеств.	Уметь демонстрировать ведение мяча с изменением скорости и направления	текущий	апр.	
83.		Техника передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без.	4	комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения и бросков. Передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 3х3. Учебная игра.	Уметь демонстрировать передачи мяча от груди на месте и с шага.	текущий	апр.	
84.		Техника передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без.		совершенствование	Стойка и передвижение игрока. Выполнение передачи мяча в движении. Ловля мяча после передачи в тройках. Передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 3х3. Учебная игра	Уметь демонстрировать передачи мяча от груди на месте и с шага с отскоком и без.	контрольное тестирование	апр.	
85.		Техника передачи мяча от груди в движении с отскоком и без.		комплексный	Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча после ведения, ловля мяча после передачи в парах и тройках. Передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без. Развитие координационных качеств. Мини- баскетбол	Уметь демонстрировать передачи мяча от груди на месте и с шага с отскоком и без.	текущий	апр.	
86.		Техника передачи мяча от груди в движении с отскоком и без.		совершенствование	Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча после ведения, ловля мяча после передачи в парах и тройках. Передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без. Игровые задания 2х2,3х3. Развитие координационных качеств.	Уметь демонстрировать передачи мяча от груди на месте и с шага с отскоком и без.	контрольное тестирование	апр.	
87.		Техника выполнения длинных передач. Тактические действия в нападении.	2	комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой. Выполнение длинных передач. Тактические действия в нападении. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 3х3. Учебная игра.	Уметь демонстрировать длинные передачи	текущий	апр.	

88.		Техника выполнения длинных передач. Тактические действия в нападении.		обучающий совершенствование	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Выполнение длинных передач. Тактические действия в нападении. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 3х3. Учебная игра.	Уметь демонстрировать длинные передачи	текущий	май	
89.		Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Зонная защита.	2	комплексный	Ведение мяча в движении. Вырывание и выбивание. Бросок одной рукой от плеча в движении. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Тактика зонной защиты. Мини-баскетбол.	Уметь демонстрировать бросок одной двумя руками в прыжке	текущий	май	
90.		Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Зонная защита.		совершенствование	Ведение мяча в движении. Вырывание и выбивание. Бросок одной рукой от плеча в движении. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Тактика зонной защиты. Тактические задания. Мини-баскетбол.	Уметь демонстрировать бросок одной двумя руками в прыжке; знать тактику зонной защиты.	текущий	май	
91.	Основы знаний - 1ч.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника низкого старта.	1	вводный	Инструктаж по ТБ № 28. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Старты из различных исходных положений. Встречные эстафеты.	Знать правила поведения на спортивных площадках	устный опрос	май	
92.	Легкая атлетика - П ч.	Техника спринтерского бега. Техника низкого старта.	2	комплексный	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Низкий старт, бег с ускорением 10-15м. Бег 30м на результат. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь демонстрировать низкий старт; бег 30м с тах скоростью.	текущее тестирование юноши: «5» «4» «3» 5,0 5,5 6,2 девушки: «5» «4» «3» 5,2 5,7 6,4	май	
93.		Техника спринтерского бега. Техника низкого старта.		совершенствование контрольный	ОРУ в движении. Техника низкого старта. Специальные беговые упражнения. Финиширование. Бег 60 м на результат.	Уметь демонстрировать низкий старт; бег 60м с тах скоростью.	контрольное тестирование юноши:	май	

					Челночный бег. Развитие скоростных способностей. П/и с мячом.		«5» «4» «3» 0,2 10,8 11,4 девушки: «5» «4» «3» 10.4 10.9 11.6		
94.		Техника бега на длинные дистанции. Подбор дыхания.	2	комплексный	ОРУ в движении и на месте. Равномерный бег до 1 0 мин. Метание малого мяча в разновысокие цели. Бег 500м (Д), 800м (Ю) на результат. Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать . равномерный бег	Текущий	май	
95.		Техника бега на длинные дистанции. Подбор дыхания.		совершенствование контрольный	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Бег 1000м (Д), 1500м (Ю) на результат. Прыжковые упражнения со скакалкой. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 1000м (Д), 1500м (Ю)	контрольное тестирование	май	

96.		Техника метания гранаты с места (250гр).	1	комплексный	Бег в равномерном темпе до 12 мин. ОРУ на месте. Метание гранаты с места по ориентирам и на заданное расстояние. Челночный бег 3х1 Ом. Развитие силовой выносливости.	Уметь демонстрировать технику метания гранаты с места	Текущий	май	
97.		Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом».	2	комплексный	ОРУ в беге и прыжках. Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов. Отталкивание. Метание гранаты с попаданием в 10м коридор. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	Текущий	май	
98.		Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом».		совершенствование контрольный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Прыжок в длину способом «шагом» с разбега 11 - 13 шагов на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Салки с мячом».	Уметь демонстрировать прыжок в длину «шагом» с разбега	контрольное тестирование	май	
99.		Техника эстафетного бега.	2	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте. Прыжковые упражнения. Выполнение прыжка в длину с разбега. Тактика эстафетного бега. Беговые эстафеты 4х100м, 4х200м. Развитие скоростных качеств.	Уметь демонстрировать технику передачи эстафетной папочки	текущий	Май	
100		Техника эстафетного бега.		совершенствование	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Правила передачи эстафетной палочки на отрезки 1 Ом. Беговые эстафеты 4х300м, 4х400м.	Уметь демонстрировать технику передачи эстафетной палочки	текущий	Май	
101		Техника метания малого мяча в цель и на дальность с разбега.	2	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. на дальность и в цель, с места и разбега. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать мяча		Май	
102		Техника метания малого мяча в цель и на дальность с разбега		совершенствование контрольный	Равномерный бег до 8мин. ОРУ для рук и плечевого пояса. Метание малого мяча на результат. Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы, из положения, сидя ноги врозь	Уметь выполнять .метание мяча на	контрольное тестирование	Май	

ОСНОВЫ ЗНАНИИ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/№	Тема беседы
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2	Питание и питьевой режим
3	Двигательный режим
4	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки
5	Режим дня школьника
6	Влияние физических упражнений на развитие телосложения
7	Реакция организма на различные физические нагрузки
8	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника
9	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП
10	Развитие физических качеств
11	Основные формы занятий физической культурой
12	Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма
13	Врачебный контроль за занимающимися физкультурой
14	Основные причины травматизма
15	Одежда и обувь
16	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления
17	Первая помощь при травмах
18	Поддержание репродуктивной функции человека средствами физкультуры
19	Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы
20	Значение ЗОЖ
21	Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба)
22	Дневник самоконтроля
23	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита
24	Признаки различной степени утомления, что делать при их появлении

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№	ВИДЫ Д/ЗАДАНИЯ
1	Комплекс утренней гимнастики
2	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
3	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
4	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
5	Упражнения на снятие усталости
6	Равномерный бег, ускорения
7	Прыжки со скакалкой
8	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы
9	Специальные дыхательные упражнения
10	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки
11	Броски легких предметов на дальность и цель
12	Комплекс упражнений на развитие гибкости
13	Комплекс упражнений на развитие координации
14	Приседания на одной ноге
15	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
17	Акробатические упражнения
18	Скользкий шаг без палок и с палками
19	Подъемы и спуски с небольших склонов
20	Передвижение на лыжах до 4,5 км
21	Комплекс упражнений на развитие силы
22	Комплекс упражнений на развитие выносливости
23	Ловля и передача мяча на месте
24	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока
25	Упражнения на развитие реакции
26	Упражнения на развитие быстроты
27	Упражнения на развитие ловкости
28	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Для учителя-«Основы методики физического воспитания школьников» Б.Н.Минаев, Б.М.Шиян;

Настольная книга учителя физической культуры А.В.Логодаев;

-В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий - «Упражнения и игры с мячами»-методическое пособие для учителей ФК изд. «Энас» 2009 г.

-Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова - «Спортивные игры. Техника, тактика обучения» - учебник для студентов пед. Вузов изд. Академия, 2009 г.

- В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий - «Силовая подготовка детей школьного возраста» -методическое пособие изд. «Энас» 2009 г.

Для учащихся

-В.И.Лях, «Физическая культура 10-11 класс» -учебник, М, Просвещение 2011 г.

Лист корректировки рабочей программы (2018-2019 учебный год)

[illegible]

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол заседания методического
объединения учителей физической
культуры и ОБЖ

от «____» _____ 2018 г. № ____
Руководитель ШМО/ГМО

«____» _____ 2018 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

«____» _____ 2018 г.