Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

 «Средняя общеобразовательная школа № 18» г. Улан-Удэ



**Рабочая программа учебного предмета**

 **Физическая культура**

**11**  **класс**

 Разработчик программы:

 Бичевин А.А., Баженов М.П.

**Пояснительная записка**

 **Общая характеристика учебного предмета.**

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе программа акцентирует внимание на идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Данный курс ориентирован на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности, независимо от того, чем бы хотели учащиеся заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Календарно-тематическое планирование предусматривает обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, лыжную и кроссовую подготовку.

Распределение учебного материала предусматривает теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом-графиком предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года.

**Актуальность**

 Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» и включает в себя содержание всех основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического и нравственного воспитания в школе и позволяет последовательно решать эти задачи на протяжении всех лет обучения. Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Третий час направлен на увеличение двигательной активности учащихся (за счет расширения количества спортивных и подвижных игр) и оздоровительный процесс. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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

**Задачи курса:**

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию: закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* дальнейшее развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств (инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности), развитие психических процессов и свойств личности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

**Ценностные ориентиры учебного предмета**

Программа по учебному предмету «Физическая культура» отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

**Место предмета в базисном учебном плане**

Учебный предмет "Физическая культура" входит в предметную область " Физическая культура " и находится в органической связи с учебными предметами других предметных областей

**Принципами отбора** содержания материала программы являются:

– системность;

– научность;

– доступность;

– возможность практического применения полученных знаний;

–реалистичность, с точки зрения возможности усвоения основного содержания программы

Данная программа составлена на основании таких нормативно-правовых документов, как:

1. Конституция РФ.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
3. Закон Республики Бурятия от 13.12.2013 № 240-V «Об образовании в Республике Бурятия».
4. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный приказом Минобразования России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г. № 1089.
5. Примерная программа. Физическая культура 10-11 классы. М., Просвещение, 2015
6. Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 )
7. Устав МАОУ « СОШ №18»

**8.** Образовательная программа основного общего образования МАОУ «СОШ №18»

**9**.Локальные акты

В учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

**Возрастные особенности учащихся 11-х классов**

Старший школьный возраст относится к началу юношеского (у девушек — с 16, а у юношей — с 17 лет) и совпадает с окончанием периода полового созревания. Рост и развитие организма продолжаются, но уже в более замедленном темпе по сравнению с предыдущими периодами. Строение и пропорции тела юношей и девушек практически не отличаются от взрослых. В этот период заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Утолщается и укрепляется костяк скелета. Пропорции тела приближаются к показателям взрослых. У девушек и юношей большая разница в развитии мускулатуры, у юношей она нарастает равномерно, у девушек центр тяжести несколько опущен за счет непропорционального развития мускулатуры, в меньшей степени развита масса мышц рук и плечевого пояса, в большей — мышц таза. У девушек масса мышц на 13 % меньше, они уступают в силе юношам. Масса сердца у девушек на 10-15 % меньше, чем у юношей. Частота сердечных сокращений выше, чем у юношей, дыхание чаще, а жизненная емкость легких на 1 л меньше. Завершается развитие ЦНС. Процессы возбуждения и торможения уравновешиваются. Увеличивается способность мозга к аналитической и синтезирующей деятельности. Учащиеся способны выполнять упражнения на основе только словесных указаний учителя. У юношей быстро увеличивается мышечная масса; эластичность мышц и их нервная регуляция находятся на оптимальном уровне; опорно-двигательный аппарат способен выдержать значительные нагрузки. Продолжают увеличиваться масса сердца, скорость сокращений сердечной мышцы, минутный объем крови, улучшается нервная и гормональная регуляция сердечно-сосудистой системы. Юноши и девушки очень чувствительны к восприятию своей внешности, сравнивают свои физические данные с данными однолеток. Юноши переоценивают свои силы, часто берут высокий темп при беге. Девушки недооценивают свои силы, не уверены в себе, особенно в упражнениях, требующих смелости и решительности, более эмоциональны и чувствительны. При организации физического воспитания в старшем школьном возрасте методика проведения урока приближается к методике занятий со взрослыми. Динамика нагрузок достигает уровня, характерного для спортивной тренировки. При занятиях с девочками щадить мышцы и органы малого таза, избегать упражнений, вызывающих повышенное внутрибрюшное давление. Это касается упражнений с задержкой дыхания, натуживанием, подниманием тяжестей, прыжков в глубину.  Содержание уроков, дозирование нагрузок и оценка физической подготовленности дифференцируются в зависимости от пола. В этом возрасте необходимо развивать способность к самостоятельному анализу занятий физическими упражнениями, опираясь на знания учащихся, полученные на уроках физики, химии, биологии. Используются высокие нагрузки и упражнения, требующие статических усилий. Характерны упражнения с отягощениями, которые выполняются с ускорением. Хорошо развиваются скоростно-силовые способности. Создаются условия для развития общей и скоростной выносливости, что способствует повышению работоспособности, развитию волевых качеств. Необходимо формировать интерес и мотивацию к физическому совершенствованию и занятиям разными видами спорта. Также важно обучать школьников методам самоконтроля на занятиях. При длительных упражнениях интенсивность нагрузки не должна превышать 80—85 % максимальной. Рекомендуется применять различные виды аэробики, бодибилдинга, упражнений, выполняемых под музыку. В старших классах используется весь арсенал средств физического воспитания, который значительно расширяется по сравнению со средним школьным возрастом. Широко используются технические приемы спортивных игр; для девушек — различные виды аэробики, художественная гимнастика; для юношей — элементы борьбы, строевые приемы военной подготовки и преодоление препятствий, упражнения на тренажерах, атлетизм.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнений видов испытаний(тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Содержание программы**

**Раздел I. Легкая атлетика и спортивные игры (25 часов)**

Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики спортивных играх

Метание гранаты с разбега на дальность

Метание гранаты с разбега на дальность

Беговые упражнения. Бег 60 метров

Беговые упражнения. Бег 100 метров

Учебная игра в баскетбол

Подтягивания на высокой и низкой перекладине

Подтягивание лесенкой

Сгибание и разгибание рук в упоре

Штрафные броски мяча по кольцу

Броски мяча по кольцу с точек

Броски по кольцу с 2х шагов

Учебная игра в баскетбол

Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд

Нижняя подача. Прием снизу

Нижняя подача. Прием снизу

Учебная игра в волейбол

Наклоны вперед из положения сидя

Нижняя подача по зонам

Нижняя подача по зонам

Верхняя подача. Прием сверху

Прыжки в длину с места

Прием снизу. Верхняя передача

Учебная игра в волейбол

Подведение итогов за четверть

**Национально-региональный компонент «Национальная бурятская борьба»**

**Раздел 2. Гимнастика (21 час)**

Правила ТБ на уроках гимнастики

Учебная игра в волейбол

Элементы акробатики. Опорный прыжок

Элементы акробатики. Опорный прыжок

Триатлон

Кувырки вперед, назад. Опорный прыжок

Кувырки вперед, назад. Опорный прыжок

Развитие силы мышц живота и спины

Опорный прыжок через козла. Лазание по шесту

Опорный прыжок через козла. Лазание по шесту

Развитие силы мышц живота и спины

Элементы акробатики. Лазание

Элементы акробатики. Лазание

Подъем переворотом. Выход силой

Подъем переворотом. Выход силой

Комбинация на бревне

Комбинация на бревне

Комбинация на бревне

Подтягивание на высокой и низкой перекладине

Наклоны вперед из положения сидя

**Национально-региональный компонент «Национальная бурятская борьба»**

Подведение итогов за полугодие

**Раздел 3. Кроссовая подготовка и спортивные игры (30 часов)**

Правила ТБ на уроках спортивных игр и кроссовой подготовки.

Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.

Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.

Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра.

Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.

Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.

Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.

Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок.

Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.

Нападение через центрового. Учебная игра.

Волейбол. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар.

Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.

Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.

Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.

Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.

Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие координации.

Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. прыжок в высоту с разбега.

Низкий старт. Финиширование. Прыжок в высоту с разбега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.

Челночный бег. Эстафетный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.

Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.

Бег на средние дистанции. Челночный бег. Развитие координационных способностей.

Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.

Бег по пересеченной местности до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.

Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.

Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М). развитие выносливости.

Эстафеты с баскетбольными мечами

Учебная игра в баскетбол

Штрафные броски мяча по кольцу

Броски мяча по кольцу с точек

Учебная игра в баскетбол

Учебная игра в баскетбол

**Национально-региональный компонент «Национальная бурятская борьба»**

**Раздел 4. Легкая атлетика и спортивные игры (26 часов)**

Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики спортивных играх

Метание гранаты разбега на дальность

Метание гранаты с разбега на дальность

Беговые упражнения. Бег 60 метров

Беговые упражнения. Бег 100 метров

Учебная игра в баскетбол

Подтягивания на высокой и низкой перекладине

Подтягивание лесенкой

Сгибание и разгибание рук в упоре

Штрафные броски мяча по кольцу

Броски мяча по кольцу с точек

Броски по кольцу с 2х шагов

Учебная игра в баскетбол

Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд

Нижняя подача. Прием снизу

Нижняя подача. Прием снизу

Учебная игра в волейбол

Наклоны вперед из положения сидя

Нижняя подача по зонам

Нижняя подача по зонам

Верхняя подача. Прием сверху

Прыжки в длину с места

Прием снизу. Верхняя передача

Учебная игра в волейбол

Учебная игра в волейбол

Подведение итогов за четверть

А также в программу включена подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом  «Готов к труду и обороне» (ГТО) приказ Министерства образования и науки РФ от 23 июня  2015 г № 509.

**Национально-региональный компонент «Национальная бурятская борьба»**

**Переход на дистанционное обучение:** платформы- ZOOM, РЭШ, Вайбер

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** | **В том числе на:** | **Формы контроля** |
| **Теорети-ческие, практи-ческие работы** | **Лабора-торные работы** | **Контроль-ные работы** | **Самосто-ятельные работы учащихся** |
| **1** | **Раздел I. Легкая атлетика и спортивные игры**  | 25 | 25 |  |  |  | Фронтальный; контроль за состоянием дневника самоконтроля |
| **2** | **Раздел 2. Гимнастика** | 21 | 21 |  |  |  | Фронтальный; контроль за состоянием дневника самоконтроля |
| **3** | **Раздел 3. Кроссовая подготовка и спортивные игры** | 30 | 30 |  |  |  | Фронтальный  |
| **4** | **Раздел 4. Легкая атлетика и спортивные игры**  | 26 | 26 |  |  |  | Фронтальный  |
|  | **Итого**  | 102 | 102 |  |  |  |  |

**Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе**

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

**Объяснять:**

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;

**Характеризовать:**

* индивидуальные особенности физического и психического развития и х связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* особенностти функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
* особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительнокорригирующей направленности
* особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенностиразвития физических способностей на занятиях физической культуры

 **Проводить:**

* самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей напрвленностью
* Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работаспособностью, осанкой
* Приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах

 **Соблюдать правила:**

* Личной гигиены и закаливания организма
* Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятиий и соревнований
* Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой

 **Составлять:**

* Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности
* Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м | 4,7 с | 5,1 с |
| Бег 100 м | 13,9 с | 17,1с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 14 раз | ­­­­­­ - |
| Подтягивания в висе лежа на низкой перекладине, раз | - | 18 раз |
| Прыжок в длину с места, см | 225 см | 180 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 10 с | - |
| Кроссовый бег на 2 км  | - | 9 мин 30 с |

**Контрольно – измерительные материалы**

Лях В.И. Физическая культура. 5-11 классы. Тестовый контроль. - М.: Просвещение, 2017

**Материально – техническое обеспечение**

В образовательном учреждении имеется спортивный зал, спортивная площадка, соответствующее спортивное оборудование.

**Оборудование спортивное:** комплект для занятий по общей физической подготовке; тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств. **Оборудование для контроля и оценки действий:** комплект для занятий гимнастикой, комплект для занятий легкой атлетикой, комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

**Вспомогательное оборудование:** вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

**Спортивный инвентарь для гимнастики:** обруч металлический и пластмассовый, палка гимнастическая, перекладина пристеночная тренировочная, скакалка гимнастическая, перекладина пристеночная тренировочная.

**Спортивный инвентарь для легкой атлетики:** граната 0,5 кг., граната, 0,75 кг., дорожка для разбега резиновая, свисток судейский, секундомер двухкнопочный. **Спортивный инвентарь для футбола:** мяч футбольный.

**Спортивный инвентарь для баскетбола:** мяч баскетбольный, щит тренировочный с фермой, кольцом, сеткой.

 **Спортивный инвентарь для волейбола:** мяч волейбольный, сетка волейбольная, сетки волейбольные для площадок.

**Прочие:** маты гимнастические, лыжи.

**Список литературы, использованный при составлении программы**

1. Байбородов Л.В., Бутин И.М. Методика обучения физической культуре 1-11 классы. Методическое пособие.- М.: Просвещение, 2016.
2. Лепешкин В.А. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах 1-11 классы. Методическое пособие – М.: Дрофа, 2016.
3. Лях В.И. Зданевич А.А. Комплексная  программа физического воспитания учащихся  1 - 11 классов. - М.: Просвещение, 2017.
4. Лях В.И. Физическая культура. 5-11 классы. Тестовый контроль. - М.: Просвещение, 2017
5. Сайт «Физкультура в школе. Публикации. Нормативы». <http://www.shk-fizra.ru/>.

**Список литературы для учителя**

1. Байбородов Л.В., Бутин И.М. Методика обучения физической культуре 1-11 классы. Методическое пособие. - М.: Просвещение, 2016.
2. Лепешкин В.А. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах 1-11 классы. Методическое пособие – М.: Дрофа, 2017.
3. Лях В.И. Зданевич А.А. Комплексная  программа физического воспитания учащихся  1 - 11 классов. - М.: Просвещение, 2016.
4. Лях В.И. Физическая культура. 6-11 классы. Тестовый контроль. - М.: Просвещение, 2017
5. Сайт «Физкультура в школе. Публикации. Нормативы». <http://www.shk-fizra.ru/>.

**Список литературы для учащихся**

1. Валенский М.Я. Физическая культура. Учебник для 5-11 классов. - М.: Просвещение, 2017.
2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: Владос, 2016.
3. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. - М.: Астрель, 2016.
4. Реутский С.В. Физическое развитие ребенка. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми. - М., 2017.

 **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Темы, разделы**  | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
|  | Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики спортивных играх |  |  |
|  | Метание м. мяча с разбега на дальность |  |  |
|  | Метание м. мяча с разбега на дальность |  |  |
|  | Беговые упражнения. Бег 60 метров |  |  |
|  | Беговые упражнения. Челночный бег 3 по 10 метров |  |  |
|  | Учебная игра в баскетбол |  |  |
|  | Подтягивания на высокой и низкой перекладине |  |  |
|  | Подтягивание лесенкой |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре |  |  |
|  | Штрафные броски мяча по кольцу |  |  |
|  | Броски мяча по кольцу с точек |  |  |
|  | Броски по кольцу с 2х шагов |  |  |
|  | Учебная игра в баскетбол |  |  |
|  | Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд |  |  |
|  | Нижняя подача. Прием снизу |  |  |
|  | Нижняя подача. Прием снизу |  |  |
|  | Учебная игра в волейбол |  |  |
|  | Наклоны вперед из положения сидя |  |  |
|  | Нижняя подача по зонам |  |  |
|  | Нижняя подача по зонам |  |  |
|  | Верхняя подача. Прием сверху |  |  |
|  | Прыжки в длину с места |  |  |
|  | Прием снизу. Верхняя передача |  |  |
|  | Учебная игра в волейбол |  |  |
|  | Подведение итогов за четверть |  |  |
|  | Правила ТБ на уроках гимнастики |  |  |
|  | Учебная игра в волейбол |  |  |
|  | Элементы акробатики. Опорный прыжок |  |  |
|  | Элементы акробатики. Опорный прыжок |  |  |
|  | Триатлон |  |  |
|  | Кувырки вперед, назад. Опорный прыжок |  |  |
|  | Кувырки вперед, назад. Опорный прыжок |  |  |
|  | Развитие силы мышц живота и спины |  |  |
|  | Опорный прыжок через козла. Лазание по шесту |  |  |
|  | Опорный прыжок через козла. Лазание по шесту |  |  |
|  | Развитие силы мышц живота и спины |  |  |
|  | Элементы акробатики. Лазание |  |  |
|  | Элементы акробатики. Лазание |  |  |
|  | Подъем переворотом. Выход силой |  |  |
|  | Подъем переворотом. Выход силой |  |  |
|  | Комбинация на бревне |  |  |
|  | Комбинация на бревне |  |  |
|  | Комбинация на бревне |  |  |
|  | Подтягивание на высокой и низкой перекладине |  |  |
|  | Наклоны вперед из положения сидя |  |  |
|  | Подведение итогов за полугодие |  |  |
|  | Правила ТБ на уроках спортивных игр и кроссовой подготовки.Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра. |  |  |
|  | Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.  |  |  |
|  | Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра. |  |  |
|  | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.  |  |  |
|  | Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.  |  |  |
|  | Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. |  |  |
|  | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. |  |  |
|  |  Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
|  | Нападение через центрового. Учебная игра. |  |  |
|  | Волейбол. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар. |  |  |
|  | Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
|  | Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. |  |  |
|  | Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. |  |  |
|  | Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. |  |  |
|  | Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие координации. |  |  |
|  | Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. прыжок в высоту с разбега.  |  |  |
|  | Низкий старт. Финиширование. Прыжок в высоту с разбега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. |  |  |
|  | Челночный бег. Эстафетный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. |  |  |
|  | Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.  |  |  |
|  | Бег на средние дистанции. Челночный бег. Развитие координационных способностей.  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
|  | Бег по пересеченной местности до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. |  |  |
|  | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. |  |  |
|  | Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М). развитие выносливости. |  |  |
|  | Эстафеты с баскетбольными мечами |  |  |
|  | Учебная игра в баскетбол |  |  |
|  | Штрафные броски мяча по кольцу |  |  |
|  | Броски мяча по кольцу с точек |  |  |
|  | Учебная игра в баскетбол |  |  |
|  | Учебная игра в баскетбол |  |  |
|  | Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики спортивных играх |  |  |
|  | Метание м. мяча с разбега на дальность |  |  |
|  | Метание м. мяча с разбега на дальность |  |  |
|  | Беговые упражнения. Бег 60 метров |  |  |
|  | Беговые упражнения. Челночный бег 3 по 10 метров |  |  |
|  | Учебная игра в баскетбол |  |  |
|  | Подтягивания на высокой и низкой перекладине |  |  |
|  | Подтягивание лесенкой |  |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре |  |  |
|  | Штрафные броски мяча по кольцу |  |  |
|  | Броски мяча по кольцу с точек |  |  |
|  | Броски по кольцу с 2х шагов |  |  |
|  | Учебная игра в баскетбол |  |  |
|  | Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд |  |  |
|  | Нижняя подача. Прием снизу |  |  |
|  | Нижняя подача. Прием снизу |  |  |
|  | Учебная игра в волейбол |  |  |
|  | Наклоны вперед из положения сидя |  |  |
|  | Нижняя подача по зонам |  |  |
|  | Нижняя подача по зонам |  |  |
|  | Верхняя подача. Прием сверху |  |  |
|  | Прыжки в длину с места |  |  |
|  | Прием снизу. Верхняя передача |  |  |
|  | Учебная игра в волейбол |  |  |
|  | Учебная игра в волейбол |  |  |
|  | Подведение итогов за четверть |  |  |