

Муниципальное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №7
имени Героя Советского Союза Орехова Владимира Викторовича
г. Комсомольск – на – Амуре Хабаровского края

Рассмотрено
на заседании МС
Протокол № 01

от « 26 » 08 / 2016 г.
Руководитель Халтурина Т.Ю.

Согласовано

Зам. директора по УВР

Боговалянская В.А.

Принято

Педагогическим советом

Протокол № 01

от « 26 » сентября / 2016 г.

Утверждаю

Приказ № 140

от « 01 » сентября / 2016 г.

Директор МОУ СОШ №7

В.Ю. Малевская



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному курсу «Физическая культура»

II классы

(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

Учитель: Ижболдин Валерий Викторович
высшая квалификационная категория

2016-2017 учебный год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального законом ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования (Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального, общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»)
- Федерального базисного учебного плана (Приказ Министерства образования РФ № 1312 от 09.03.2004 года «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»);
- Положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей);
- Авторской программы по физической культуре «Физическая культура 10-11 классы», автор Матвеев А.П. (М.: Просвещение, 2008).

Назначение программы

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта основного общего образования.

Рабочая программа определяет инвариантную (обязательную) и вариативную часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает конкретное распределение учебных часов на их изучение.

Структура документа

Рабочая программа включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки 2 (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по учащимся предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, рабочая программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 201 час для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часа в неделю с X по XI классы.

Рабочая программа рассчитана на 201 учебный час. При этом, в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 29 учебных часов (или 14,25%) предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации их собственных подходов по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

(201 час)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (теоретические сведения изучаются в процессе урока)

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность (201 час)

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (теоретические сведения изучаются в процессе урока).

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.

Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90°.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Упражнения лыжной подготовки. Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов);

ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

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

использовать 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.

Распределение программного материала

Разделы программы	10 класс	11 класс
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.	4 В процессе урока	
Спортивно-оздоровительная деятельность		
Легкая атлетика	25	22
Гимнастика с основами акробатики	21	21
Баскетбол	29	29
Волейбол	26	27
Всего часов	105	103

Раздел **Плавание** не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как:

Легкая атлетика: упражнения на развитие выносливости через длительный бег.

Спортивные игры: более углубленное изучение волейбола (подачи мяча, передачи в парах, игровые ситуации) и баскетбола (передачи мяча на месте, в движении, игровые ситуации).

Гимнастика с основами акробатики: Кувырки, перекаты, строевые упражнения.

Список литературы для обучающихся:

1. Физическая культура. Сборник программно-методических материалов. Хабаровский краевой институт переподготовки и повышения квалификации педагогических кадров. Хабаровск, 2003.
2. Физическая культура. 8-9 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010;
3. Физическая культура. 5класс / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2009;
4. Физическая культура. 6-7 классы / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2009;
5. Физическая культура. 8-9 классы / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2009.
6. Программа по Физической культуре 5 – 11 классы под ред. А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2008.
7. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. гуманитарный издательский центр Владос. М., 2002

Годовой план-график учебного материала для учащихся 10А класса
на 2015/16 учебный год Учитель Ижболдин В.В.

Разделы программы	Часы 105	Первая четверть 26 час	Вторая четверть 21 час	Третья четверть 33 час	Четвертая четверть 25 час
Основы знаний	4	1	1	1	1
Лёгкая атлетика	25	12			13
Гимнастика	21		8	13	
Баскетбол	29	13	12	4	
Волейбол	26			15	11

По программе 105 часа: (по 3 часа в неделю)

Годовой план-график учебного материала для учащихся 11 А класса
на 2016/17 учебный год Учитель Ижболдин В.В.

Разделы программы	Часы 100	Первая четверть 24 час	Вторая четверть 21 час	Третья четверть 31 час	Четвертая четверть 24 час
Основы знаний	4	1	1	1	1
Лёгкая атлетика	24	12			12
Гимнастика	21		8	13	
Баскетбол	24	11	12	1	
Волейбол	27			16	11

По программе 100часа: (по 3 часа в неделю)

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 класса (юноши)

/2015 – 2016 учебный год/

№ уро ка	Наименование раздела программ ы	Тема урока	Кол–во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения
І четверть /1ч. теория +12ч. легкая атлетика + 13ч. баскетбол = 26 часов/									
1.	<i>Основы знаний</i>	Инструктаж по технике безопасности. На уроках л/а. «Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности».	1	Вводный	Вводный инструктаж + инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. «Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности».	Знать правила ТБ на уроках лёгкой атлетики и о физической культуре общества и человека.	Фронтальный опрос		
2.	<i>Лёгкая атлетика</i>	Высокий и низкий старты. Бег 30 метров. Специальные	1	Комплексный.	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий и низкий старты. Бег 30м. на результат. Повторение прыжков в	Уметь правильно выполнять СБУ, бегать с максимальной	Бег 30 м. 4,5; 5,0; 5,3.сек.	Упражнения на развитие силы.	

		беговые упражнения.			длину с места Развитие скорости и прыгучести.	скоростью.			
3.		Специальные беговые упражнения Низкий старт.	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Повторение техники высокого и низкого старта. Бег в быстром темпе с высокого старта. Прыжки в длину с разбега способом «ножницы»	Уметь правильно выполнять СБУ, бегать с максимальной скоростью.	текущий	Упражнения на развитие силы.	
4.		Прыжок в длину с разбега. Бег 100м. Эстафетный бег.	1	Контрольный	СУ. Комплекс Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Техника низкого старта на оценку. Обучение эстафетному бегу. Развитие скорости и прыгучести.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	текущий.	Упражнения на пресс.	
5.		Прыжок в длину с разбега. Низкий старт. Эстафетный бег	1	Контрольный	СУ. Комплекс Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Бег 100 м. на оценку. Обучение эстафетному бегу. Развитие скорости и прыгучести.	Уметь бегать с максимальной скоростью, выполнять основные движения в прыжках.	Оценить 100 м.- 14,5; 14,94 15,0 сек	Упражнения на пресс.	
6.		Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1	Комплексный	Комплекс СБУ. Обучение прыжковым упражнениям. Развитие выносливости и скорости. Прыжки в длину с разбег способом «ножницы». Обучение метанию гранаты Повторение эстафетного	Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании.	текущий	Комплекс ОРУ.	

					бега.				
7.		Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ. СБУ. Бег 60 м. на результат. Повторение прыжков в длину с разбега и метания мяча. Развитие выносливости.	Уметь прыгать в длину и метать гранату.	текущий	Комплекс ОРУ.	
8.		Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты на дальность.	1	Контрольный	Прыжок в длину с разбега на оценку. Метание гранаты на дальность. Развитие выносливости. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафетный бег.	Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании.	Длина: 440, 400, 340.	Комплекс ОРУ.	
9.		Метание гранаты на дальность. Прыжки в длину способом «прогнувшись».	1	Комплексный	Развитие выносливости. Метание гранаты на дальность. Эстафеты. Обучение прыжкам п длину способом прогнувшись.	Уметь правильно выполнять метание и эстафетный бег.	текущий	Комплекс ОРУ.	
10.		Бег 3000м. Метание гранаты.	1	Контрольный	СБУ. Бег 3000 м. на результат. Повторение метания гранаты и прыжков в длину способом прогнувшись. Прыжки в длину с места.	Уметь демонстрировать выносливость	Бег 3000м. 15.00; 16.00; 17.00 мин.	Упражнения на развитие гибкости.	

11.		Метание гранаты. Прыжки в длину с места.	1	Контрольный	Метание гранаты на дальность на оценку. Прыжки в длину с места на результат. Развитие физических качеств. Эстафеты с бегом до 100-120 м.	Уметь выполнять метание на дальность. Знать правила выполнения теста.	Метание гранаты:	Упражнения на развитие гибкости.	
12.		Отжимание на результат. Челночный бег на результат.	1	Контрольный	СУ. Комплекс ОРУ № 3. Отжимание на результат. Развитие физических качеств. Челночный бег на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упражнения на развитие гибкости.	
13.		Упражнения на пресс, наклон сидя вис на результат.	1	Комплексный.	Упражнения на пресс, наклон сидя вис на результат. Развитие физических качеств Эстафеты с бегом и прыжками.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	текущий	Упражнения со скакалкой.	
14.	<i>Баскетбол</i>	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки, перемещения баскетболиста. Передачи на месте.	1	Комплексный.	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Комплекс Повторение передач на месте., ведения мяча бегом. Обучение передачам мяча в движении. Развитие скорости и прыгучести.	Уметь выполнять перемещения баскетболиста, передачи и ведение мяча.	текущий	Упражнения со скакалкой.	

15.		Передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча бегом с изменением .	1	Комплексный.	ОРУ в парах. Повторение передвижений, ведения мяча бегом с изменением скорости и направления мяча, передач мяча в движении, бросков с места близко у кольца. Жонглирование мяча. Развитие скорости и прыгучести.	Уметь выполнять передачи и ведение мяча.	текущий	Упражнения со скакалкой.	
16.		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передачи в движении, броски с места.	1	Контрольный	ОРУ у гимнастической стенки. Ведение мяча «змейкой» на оценку. Повторение передач мяча в движении, бросков в кольцо с места с близкого расстояния. Жонглирование мяча. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять передачи в движении, ведения «змейкой».	Оценить ведение мяча «змейкой»	Упражнения на развитие гибкости.	
17		Передача мяча в движении. Броски в кольцо с места и после ведения.	1	Контрольный	ОРУ в движении. Передачи мяча в движении на оценку. Повторение ведения мяча, бросков с места и после ведения. Жонглирование мяча. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять ведение, передачи и броски в кольцо..	Оценить передачу мяча в движении	Упражнения на развитие гибкости.	
18.		Ведение, броски с места и после ведения.	1	Контрольный	ОРУ без предметов. Жонглирование мячом на оценку. Повторение ведения мяча, бросков с места близко и со среднего расстояния, и после ведения. Развитие физических качеств.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить жонглирование мячом.	Упражнения на развитие гибкости.	
19		Ведение, броски с места и после	1	Контрольный	ОРУ без предметов. Жонглирование мячом на оценку. Повторение ведения мяча, бросков с места	Уметь владеть баскетбольным	Оценить жонглирование	Упражнения на развитие	

		ведения.			близко и со среднего расстояния, и после ведения. Развитие физических качеств.	мячом.	мячом.	егибкост и.	
20		Ведение, броски с места и после ведения. Учебная игра	1	Контрольный	ОРУ без предметов. Жонглирование мячом на оценку. Повторение ведения мяча, бросков с места близко и со среднего расстояния, и после ведения. Развитие физических качеств.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить жонглирование мячом.	Упражнения на развитие гибкости.	
21		Броски в кольцо с места с близкого расстояния . Добивание после отскока.	1	Урок изучения нового материала	Броски с места с близкого раст. На оценку. Обучение добиванию мяча после отскока от щита. Повторение бросков после ведения, ведение мяча на скорость. Развитие физических качеств. Учебная игра 2х2	Уметь выполнять броски в кольцо, водить на на скорость.	Оценить броски в кольцо с места.	Упражнения на развитие силы.	
22		Броски в кольцо с места со среднего расстояния на оценку. Добивание мяча после отскока	1	Контрольный	Комплекс ОРУ со скакалкой. Броски в кольцо со среднего расстояния на оценку. Повторение борсков после ведения, добивания после отскока. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в передачах, бросках и добивании.	Оценить броски в кольцо с места со среднего	Упражнения на развитие силы.	
23		Ведение, передачи, броски с места и после ведения, добивание после	1	Комплексный	Комплекс у гимнастической стенки. Повторение передач в движении в тройках, бросков с места и после ведения. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	текущий	Упражнения на развитие силы.	

		отскока.							
24		Броски в кольцо после ведения. Изученные приемы баскетбол.	1	Контрольный	Комплекс ОРУ со скакалкой. Добивание мяча после отскока от щита на оценку. Повторение передач, ведения и бросков в кольцо. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить добивание мяча после отскока от щита.	Упражнения на развитие силы.	
25		Добивание мяча после отскока. Изученные приемы игры.	1	Контрольный	Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Оценить технику выполнения броска в кольцо после ведения. Повторение изученных приемов игры в баскетбол. Учебная игра.	Уметь владеть мячом.	Оценить технику выполнения броска после ведения.	Упражнения на развитие силы.	
26		Изученные приемы игры в баскетбол. Учебная игра.	1	Комплексный.	Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Повторение изученных приемов игры в баскетбол. Учебная игра	Уметь владеть мячом.	текущий		

II четверть /1ч. теория +12ч. баскетбол + 8ч. гимнастика = 21 час/

1	<i>Основы знаний</i>	Вредные привычки и их профилактика физическими упражнениями.	1	Урок изучения нового материала	Теоретические сведения. «Вредные привычки и их профилактика физическими упражнениями». Эстафеты с баскетбольными мячами.	Знать о вреде вредных привычек.	Фронтальный опрос	Упражнения со скакалкой.	
2	<i>Баскетбол</i>	Передачи мяча в движении с броском в кольцо. Броски после	1	Комплексный.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Повторение бросков в кольцо после ведения, после передач в движении, бросков с пяти точек.	Уметь выполнять ведение мяча и бросок в кольцо.	Текущий	Упражнения со скакалкой	

		ведения.			Развитие физических качеств. Учебная игра. Индивидуальная защита.			ой.	
3		Изученных приемы игры, работа с мячом у стены.	1	Комплексный	ОРУ у гимнастической стенки. Повторение изученных приемов игры в баскетбол. Работа с мячом у стенки. Силовая подготовка, Учебная игра. Индивидуальная защита.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Текущий	Упражнения со скакалкой.	
4		Броски с пяти точек . Изученные приемы ведения, передач, бросков.	1	Контрольный	ОРУ в парах. Броски с пяти точек на оценку. Повторение изученных приемов баскетбола в ведении, передачах, бросках в кольцо. Индивидуальная защита. Штрафной бросок.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Текущий	Упражнения на развитие силы.	
5	<i>Баскетбол</i>	Индивидуальная и зонная защиты. Изученные приемы игры.	1	Комплексный	ОРУ со скакалками. Повторение изученных приемов игры, индивидуальной и зонной защиты, бросков , передач и ведения мяча. Развитие физических качеств. Учебная игра. Зонная защита. Штрафной бросок.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить индивидуальную защиту (лучших).	. Упражнения на развитие силы.	
6		Индивидуальная защита. Изученные приемы игры.	1	Контрольный	ОРУ без предметов. Индивидуальная защита на оценку. Повторение штрафного броска, броска после ведения, зонной защиты. Передач в заданную зону. Учебная игра.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить индивидуальную защиту	Упражнения на развитие силы.	

7		СБУ баскетболиста с мячом и без мяча. Изученные приемы в баскетболе. Игра	1	Комплексный	ОРУ со скакалками. Обучение СБУ для баскетбола без мяча и с мячом .Повторение штрафного броска, броска после ведения, упражнений в жонглировании.	Уметь владеть мячом в процессе занятий баскетболом.	текущий.	Упражнения на развитие гибкости.	
8		Зонная защита . Штрафной бросок и бросок после ведения	1	Контрольный.	Оценить технику выполнения зонной защиты. Повторение бросков после ведения и штрафного броска. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить правильность выполнения зонной защиты.	Упражнения на развитие гибкости.	
9		Бросок в кольцо после ведения . Изученные приемы игры в баскетбол Учебная игра.	1	Контрольный	Оценить выполнение броска в кольцо после ведения. Повторение штрафного броска, передачи мяча в зону противника. Игра 3х3 (Стритбол) . Развитие физических качеств.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить броски в кольцо после ведения	Упражнения на развитие гибкости.	
10		Передача в зону противника на точность. Штрафной бросок. Стритбол.	1	Контрольный	Выполнение точной передачи в зону противника –оценить. Повторение штрафного броска. Учебная игра в Стритбол. Развитие физических качеств.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить передачу в зону противника.	Физкультминутка.	
11		Стритбол .Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Контрольный	ОРУ со скакалкой. Оценить умение играть в Стротбол. Повторение штрафного броска. Развитие физических качеств.	Уметь играть в Стритбол.	Оценить умение играть.	Физкультминутка.	

12		Штрафной бросок . Учебная игра.	1	Контрольный	Штрафной бросок на оценку. Развитие физических качеств. Учебная игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол.	Оценить штрафной бросок.	Физкультмину	
13		Учебная игра в баскетбол.	1	Комплексный	Повторение изученных приемов игры в баскетбол. Развитие физических качеств Учебная игра с применением всех изученных приемов.	Уметь играть в баскетбол.	текущий	Упражнения на развитие силы.	
14	<i>Гимнастика</i>	Т.Б. на уроках гимнастики. Кувырки вперед и назад, Стойка на голове и руках.	1	Комплексный	Т.Б. на уроках гимнастики. Повторение кувырков вперед и назад в группировке, стойки на голове и руках. Развитие силы, прыгучести.	Уметь выполнять акробатические элементы.	текущий	Упражнения на развитие силы.	
15		Кувырки назад. Стойка на руках .Кувырки вперед.	1	Урок изучения нового материала.	СУ. Обучение стойке на руках у стенки. Кувырки вперед в группировке на оценку. Повторение кувырков назад и стойки на голове и руках. Развитие гибкости и силы. Длинный кувырок.	Уметь выполнять акробатические элементы.	Оценить кувырки вперед	Упражнения на развитие силы.	
16		Кувырки. Стойка на руках.	1	комплексный	СУ.ОРУ со скакалкой. .Комплекс силовых упражнений. Кувырки назад в группировке на оценку. Обучение стойке на руках .Подтягивание. Развитие гибкости. Длинный кувырок.	Уметь выполнять акробатические элементы.	Оценить кувырки назад.	Упражнения на развитие гибкости.	
17		Комбинация акробатических	1	Урок изучения нового	СУ. Обучение комплексу акробатических упражнений.	Уметь выполнять акробатические	Текущий.	Упражнения на	

		упражнений. Лазанье по канату.		материала	Повторение лазанья по канату. Развитие гибкости и силы.	элементы		развити е гибкост и.	
18		Акробатика, лазанье по канату, опорный прыжок.	1	Комплексный	СУ.ОРУ у гимнастической стенки Повторение комплекса акробатических упражнений, лазанья по канату, опорного прыжка через козла. Развитие гибкости и прыгучести. Длинный кувырок.	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий.	Упражн ения на развити е гибкост и.	
19		Длинный кувырок . Комплекс акробатических упражнений, лазанье, опорный прыжок.	1	Контрольный.	СУ. ОРУ у гимнастической стенки. Длинный кувырок на оценку. Повторение. Лазанья по канату ,комплекса по акробатике, опорного прыжка через козла и обучение опорному прыжку через коня.	Уметь выполнять лазанье, комплекс акробатики.	Оценить длинный кувырок.	Упражн ения на развити е силы.	
20		Висы, лазанье, опорный прыжок.	1	Комплексный	Обучение упражнениям в висах. Повторение опорного прыжка, лазанья по канату, комплекса акробатических упражнений. Развитие гибкости и силы.	Уметь выполнять лазанье, комплекс акробатики, лазить .по канату	Текущий.	Упражн ения на развити е силы.	
21		Комплекс акробатических упражнений . Лазанье, опорный прыжок, висы. Упражнения на	1	Контрольный	СУ.ОРУ у гимнастической стенки. Комплекс акробатических упражнений на оценку. Обучение упражнениям на перекладине. Повторение лазанья по канату, опорного прыжка через коня,	Уметь выполнять гимнастические элементы.	Оценить комплекс акробатических элементов.	Упражн ения на развити е силы.	

		перекладине.			упражнений в висе.				
--	--	--------------	--	--	--------------------	--	--	--	--

III четверть /1ч. теория + 13ч. гимнастика +15ч.волейбол + 4 ч. баскетбол = 33 часов/

1	<u>Основы знаний</u>	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	1	Урок изучения нового материала	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	Знать о способах регулирования физической нагрузки.	Фронтальный опрос	Упражнения на развитие силы.	
2	<u>Гимнастика</u>	Акробатика, опорный прыжок, Лазанье, упражнения на перекладине.	1	Комплексный	СУ. Комплекс ОРУ у гимнастической стенке. Лазанье по канату Повторение опорного прыжка через коня в длину, акробатических упражнений, упражнений на перекладине.	Уметь выполнять гимнастические элементы.	текущий	Упражнения на развитие силы.	
3		Лазанье по канату. Упражнения на перекладине. Акробатика.	1	Комплексный	СУ. ОРУ у стенки. Обучение упражнениям на брусьях. Повторение акробатических упражнений, упр. на перекладине, опорного прыжка, лазанья по двум канатам.	Уметь выполнять гимнастические элементы	текущий	Упражнения на развитие силы.	

4.		Лазанье на оценку. Упражнения на брусках, перекладине, опорных прыжков.	1	Контрольный	Лазанье по двум канатам без помощи ног на оценку. Повторение упражнений на перекладине, брусках, опорного прыжка. Подтягивание в висе.	Уметь выполнять гимнастические элементы	Оценить высоту лазанья по двум канатам.	Упражнения на развитие гибкости.	
5		Упражнения на перекладине. Опорный прыжок.	1	Комплексный	СУ. ОРУ с гантелями. Повторение упражнений на брусках и перекладине, акробатических упражнений, лазанья по двум канатам, опорного прыжка. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические элементы	текущий	Упражнения на развитие гибкости.	
6		Опорный прыжок. Упражнения на перекладине, акробатика. Подтягивание.	1	Контрольный	СУ. ОРУ у стенки. Опорный прыжок на оценку. Повторение упражнений на брусках и перекладине. Подтягивание в висе. Развитие физических качеств.	Уметь демонстрировать технику ранее изученных упражнений.	Оценить опорный прыжок.	Упражнения на развитие гибкости.	
7		Упражнения на гимнастических снарядах.	1	Комплексный	Повторение упражнений на брусках, на перекладине, акробатических упражнений, подтягивания в висе. Развитие физических качеств.	Уметь демонстрировать технику ранее изученных упражнений.	текущий	Упражнения на развитие силы.	
8		Упражнения на перекладине. Упражнения на брусках.	1	Контрольный	СУ. РОУ у гимнастической стенки. Упражнения на перекладине на оценку. Повторение упражнений на брусках, акробатических упражнений. Развитие физических	Уметь выполнять гимнастические упражнения.	Оценить упражнения на перекладине.	Упражнения на развитие силы.	

					качеств.				
9		Изученные гимнастические элементы.	1	Контрольный	СУ. ОРУ с гантелями. Упражнения на брусьях на оценку. Повторение изученных упражнений по спортивной гимнастики. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические упражнения.	Оценить упражнения на брусьях.	Упражнения на развитие силы.	
10		Гимнастическая полоса препятствий.	1	Комплексный	СУ. ОРУ с гантелями. Гимнастическая полоса препятствий с изученными гимнастическими элементами. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические упражнения.	текущий	Упражнения со скакалкой..	
11		Гимнастическая полоса препятствий.	1	Комплексный	СУ. ОРУ с гантелями. Гимнастическая полоса препятствий с изученными гимнастическими элементами. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические упражнения.	текущий	Упражнения со скакалкой.	
12		Т.Б. на уроках художественной гимнастики. Советы начинающим.	1	Комплексный	Т.Б. на уроках художественной гимнастики. Коллонэтик. Советы начинающим. Разучивание силовых упражнений с гантелями. Развитие силовых качеств.	Знать правила самостоятельной разминки	текущий	Упражнения со скакалкой.	
13		Комплекс упражнений с гимнастическим мячом	1	Контрольный	Развитие основных групп мышц. Разучивание комплекса с гимнастическим мячом	Уметь выполнять упражнения с мячом	текущий	Упражнения на развитие силы.	
14		Комплекс упражнений на развитие гибкости	1	Комплексный	Коллонэтик. Разучивание силовых упражнений с гантелями. Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять для развития гибкости	текущий	Упражнения на развитие силы.	

15	<i>Волейбол</i>	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Передачи мяча сверху и снизу.	1	Комплексный	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Развитие физических качеств. Повторение передач мяча сверху и снизу над собой и в парах.	Уметь выполнять передачи.	текущий	<i>Упражнения со скакалкой.</i>	
16		Передачи на месте и с перемещением.	1	Комплексный	СУ. Комплекс упражнений с волейбольным мячом Повторение передач мяча сверху и снизу над собой, в парах. Передачи в тройках при перемещении. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять передачи.	текущий	<i>Упражнения со скакалкой.</i>	
17		Передачи сверху и снизу в парах на месте и с перемещением	1	Контрольный	Передачи в парах сверху на месте на оценку. Повторение передач сверху и снизу в парах на месте и с перемещением. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять передачи.	Оценить передачи сверху.	<i>Упражнения со скакалкой.</i>	
18		Нижняя прямая подача. Передачи в парах.	1	Контрольный	Передачи мяча в парах снизу на оценку. Обучение нижней прямой подачи. Повторение передач в парах сверху и снизу. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять передачи.	Оценить выполнять передачи снизу	Упражнения на развитие гибкости.	
19		Передачи в парах. Нижняя подача.	1	Контрольный	Передачи сверху и снизу в парах на оценку. Повторение нижней прямой подачи. Передачи и подачи через сетку. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять передачи и подачу	Оценить передачи сверху и снизу в парах	Упражнения на развитие гибкости.	

20	<i>Волейбол</i>	Нижняя подача . Передачи через сетку. подача сверху.			Подача снизу прямо на оценку. Обучение верхней прямой подаче. Повторение передач сверху и снизу в парах через сетку.	Уметь выполнять передачи и подачу		Упражнения на развитие гибкости.	
21		Поддачи сверху и снизу. Передачи мяча в парах через сетку.	1	Комплексный	Повторение нижней прямой и верхней прямой поддачи. Обучение нижней боковой поддачи Повторение передач сверху и снизу в парах через сетку и без неё. Развитие физических качеств.	Уметь владеть волейбольным мячом.		Упражнения на развитие силы.	
22		Передачи, поддачи. Нападающий удар.	1	Комплексный	Обучение прямому нападающему удару. Повторение передач в парах без сетки и через сетку. Поддачи сверху и снизу. Развитие физических качеств.	Уметь владеть волейбольным мячом.	Текущий	Упражнения на развитие силы.	
23		Поддачи, передачи, нападающий удар.	1	Комплексный	Обучение нападающему удару с переводом .Повторение прямого нападающего удара, передач сверху и снизу в парах. Учебная игра. Развитие физических качеств	Уметь владеть волейбольным мячом		Упражнения на развитие силы.	
24		Поддачи, передачи, нападающий удар.	1	Комплексный	Обучение нападающему удару с переводом .Повторение прямого нападающего удара, передач сверху и снизу в парах. Учебная игра.	Уметь владеть волейбольным мячом		Упражнения на развитие силы.	

					Развитие физических качеств				
25		Подачи, передачи, нападающий удар. Учебная игра	1	Комплексный	Обучение нападающему удару с переводом .Повторение прямого нападающего удара, передач сверху и снизу в парах. Учебная игра. Развитие физических качеств	Уметь владеть волейбольшим мячом		Упражнения на развитие силы.	
26		Подача сверху. Передачи и подачи мяча. Одиночный блок.	1	Контрольный	Верхнюю прямую подачу оценить. Повторение передач сверху и снизу в парах, подачи сбоку снизу, нападающего удара .Обучение одиночному блоку. Развитие физических качеств	Уметь владеть волейбольшим мячом	Оценить верхнюю прямую подачу.	Упражнения со скакалкой.	
27		Передачи, подачи, блокирование. Нижняя боковая подача на оценку.	1	Комплексный	Нижняя боковая подача на оценку. Повторение передач в парах, подач, нападающего удара, одиночного блока. Развитие физических качеств	Уметь владеть волейбольшим мячом	Текущий.	Упражнения со скакалкой.	
28		Нижняя боковая подача на оценку. Передачи, нападающий удар, блок.		Контрольный	Нижнюю боковую подачу оценить. Повторение передач в парах, нападающего удара, блокирования. Развитие физических качеств	Уметь владеть волейбольшим мячом	Оценить нижнюю боковую подачу	Упражнения со скакалкой.	
29		Изученные приемы игры. Двойной	1	Комплексный	Обучение двойному блокированию. Повторение передач в парах через сетку и без неё, подач мяча,	Уметь владеть волейбольшим	Текущий	Упражнения на развитие	

		блок. Учебная игра.			нападающего удара, блокирования. Учебная игра в волейбол.	мячом		е силы.	
30	Баскетбол	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки, перемещения баскетболиста. Передачи на месте.	1	Комплексный.	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола..Комплекс Повторение передач на месте., ведения мяча бегом. Обучение передачам мяча в движении. Развитие скорости и прыгучести.	Уметь выполнять перемещения баскетболиста, передачи и ведение мяча.	текущий	Упражнения со скакалкой.	
31		Броски в кольцо после ведения. Изученные приемы баскетбол.	1	Контрольный	Комплекс ОРУ со скакалкой. Добивание мяча после отскока от щита на оценку. Повторение передач, ведения и бросков в кольцо. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить добивание мяча после отскока от щита.	Упражнения на развитие силы.	
32		Изученные приемы игры в баскетбол . Учебная игра.	1	Комплексный.	Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Повторение изученных приемов игры в баскетбол. Учебная игра	Уметь владеть мячом.	текущий	Упражнения на развитие силы.	
33		Учебная игра в баскетбол. Правила игры, жесты судьи .	1	Комплексный.	Повторение изученных приемов игры в баскетбол. Учебная игра. Правила игры	Уметь владеть мячом.	текущий	Упражнения на развитие силы.	
IV четверть /1ч. теория + 11ч. волейбол + 13ч. легкая атлетика = 25 часов/									
1	Основы знаний	Основы организации двигательной	1	Урок изучения нового	Теория 6 «Основы организации двигательной деятельности».	Знать основы организации .двигательной	текущий	Упражнения на развитии	

		деятельности		материала		деятельности.		е силы.	
2	<i>Волейбол</i>	Нападающий удар. Приём нападающего удара, блок, передачи.	1	Комплексный	Повторение передач в парах, блокирования. Обучение приема при блокировании. Нападающий удар, подачи сверху и снизу. Развитие физических качеств.	Уметь владеть волейбольным мячом	текущий	Упражнения на развитие силы.	
3		Передачи, подачи, нападающий удар, двойной блок.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ. Повторение передач в парах, подач, нападающих ударов. Развитие физических качеств.	Уметь владеть волейбольным мячом	Оценить одиночный блок.	Упражнения на развитие силы.	
4		Одиночный блок на оценку Развитие физических качеств. Жесты судей.	1	Комплексный	Оценить одиночный блок качеств. Повторение передач в парах, подач, нападающего удара, приема с нападающего удара. Обучение судейским жестам.	Уметь владеть волейбольным мячом.	текущий	Упражнения на развитие гибкости.	
5		Изученные приемы игры.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ. Со скакалкой. Повторение передач, подач, нападающего удара, блокирования. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть волейбольным мячом	текущий	Упражнения на развитие гибкости.	
6		Нападающий удар на оценку.	1	Контрольный	Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Повторение передач,	Уметь владеть волейбольным	Оценить нападающ	Упражнения на	

		Изученные приемы игры. Учебная игра.			подач, нападающего удара, блокирования. Развитие физических качеств. Учебная игра.	мячом .	ий удар.	развити е гибкост и.	
7		Прием нападающего удара на оценку. Повторение изученных приемов игры.	1	Контрольный	ОРУ в парах. Оценить умение принимать мяч после нападающего удара. Повторение подач, передач, блока, нападающего удара. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть волейбольным мячом	Оценить умение принимать мяч после нападающе го удара.	Упраж нения со скакалк ой.	
8		Прием нападающего удара на оценку. Повторение изученных приемов игры.	1	Контрольный	ОРУ в парах. Оценить умение принимать мяч после нападающего удара. Повторение подач, передач, блока, нападающего удара. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть волейбольным мячом	Оценить умение принимать мяч после нападающе го удара.	Упраж нения со скакалк ой.	
9		Изученные приемы игры в волейбол.	1	Комплексный	. Повторение подач, передач, блока, нападающего удара. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть волейбольным мячом	текущий	Упраж нения со скакалк ой.	
10		Изученные приемы игры в волейбол.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ . Повторение подач, передач, блока, нападающего удара. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть волейбольным мячом	текущий	Упраж нения со скакалк ой.	
11		Изученные приемы игры в	1	Контрольный	Комплекс ОРУ со скакалкой. Развитие физических качеств .	Уметь владеть волейбольным	Оценить умение	Упражн ения на	

		волейбол. Учебную игру оценить.			Повторение изученных приемов игры. Учебная игра на оценку.	мячом	играть в волейбол.	развити е силы.	
12		Изученные приемы игры в волейбол. Учебную игру оценить.	1	Контрольный	Комплекс ОРУ со скакалкой. Развитие физических качеств . Повторение изученных приемов игры. Учебная игра на оценку.	Уметь владеть волейбольным мячом	Оценить умение играть в волейбол.	Упражн ения на развити е силы.	
13	<i>Лёгкая атлетика</i>	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Наклон вперед. Прыжки в высоту с разбега.	1	Комплексный	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Наклон вперед – на результат. Прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь демонстрировать физические качества.	текущий	Упражн ения на развити е силы.	
14		Прыжки в высоту с разбега.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упражн ения на развити е силы.	
15		Прыжки в высоту с разбега.	1	Комплексный	Прыжки в высоту с разбега. Развитие физических качеств. Прыжки в длину с места на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упражн ения на развити е гибкост и.	
16		Подтягивание на	1	Комплексный	Подтягивание на результат.	Уметь выполнять	текущий	Упражн	

		результат. Прыжок в высоту с разбега.			Развитие физических качеств. Прыжки в высоту с разбега. (технику перехода через планку- оценить)	прыжки в высоту и подтягивание..		ения на развити е гибкост и.	
17		Прыжок в высоту с разбега.	1	Комплексный	Комплекс упражнений № 6.Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта. Прыжок в длину с разбега. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять технику высокого старта, прыжка в длину с разбега.	текущий	Упражн ения на развити е гибкост и.	
18		Прыжок в высоту с разбега на оценку разбега.	1	Контрольный	Прыжки в высоту на оценку. Развитие прыгучести.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	<i>Упраж нения со скакалк ой.</i>	
19		Бег 30 м. на результат. Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты..	1	Комплексный	.Специальные беговые упражнения .Бег 30 м. на результат. Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты.. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять технику, прыжка в длину с разбега, метания гранаты.	текущий	<i>Упраж нения со скакалк ой.</i>	
20		Бег 100 м на результат. Метание мяча.	1	Контрольный	Специальные беговые упражнения. Бег 100 м на результат. Метание гранаты. Прыжки в длину с разбега. Развитие физических качеств.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Оценить бег на 100 м.	<i>Упраж нения со скакалк ой.</i>	
21		Прыжки в длину с разбега. Метание	1	Комплексный	.Специальные беговые упражнения. Метание гранаты.	Уметь демонстрировать	текущий	Упражн ения на	

		гранаты. Бег 1000 м. на результат.			Развитие физических качеств. Бег 1000 м. на результат.	физические кондиции		развитие силы.	
22		Прыжки в длину с разбега на оценку. Метание гранаты.	1	Контрольный	Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Прыжки в длину с разбега на оценку. Легкоатлетические эстафеты.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Оценить прыжки в длину с разбега.	Упражнения на развитие силы.	
23		Метание гранаты. Эстафетный бег 4x100	1	Контрольный	Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Метание гранаты на оценку. Легкоатлетические эстафеты.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Оценить метание гранаты	Упражнения на развитие силы.	
24		Метание гранаты на оценку.	1	Контрольный	Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Метание гранаты на оценку. Легкоатлетические эстафеты.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Оценить метание гранаты	Упражнения на развитие силы.	
25		Бег 3000 м на результат. Метание мяча.	1	Контрольный	Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м на результат. Развитие физических качеств. Эстафеты с бегом до 200 м.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Оценить бег на выносливость		

По рабочей программе Матвеева А.П. на изучение предмета «Физическая культура» в 10 классе отводится 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

Рабочая программа на 2015-2016 учебный год составлена в соответствии с календарным графиком учебного процесса на 105 часов.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 класса (юноши)

/2016 – 2017 учебный год/

№ уро ка	Наименов ание раздела программ ы	Тема урока	Кол– во часо в	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведен ия
І четверть /1ч. теория +12ч. легкая атлетика + 11ч. баскетбол = 24 часов/									
1.	<i>Основы знаний</i>	Инструктаж по технике безопасности. На уроках л/а. «Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности».	1	Вводный	Вводный инструктаж + инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. «Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности».	Знать правила ТБ на уроках лёгкой атлетики и о физической культуре общества и человека.	Фронтальн ый опрос		
2.		Высокий и низкий старты. Бег 30 метров. Специальные беговые упражнения.	1	Комплексн ый.	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий и низкий старты. Бег 30м. на результат. Повторение прыжков в длину с места Развитие скорости и прыгучести.	Уметь правильно выполнять СБУ, бегать с максимальной скоростью.	Бег 30 м. 4,5; 5,0; 5,3.сек.	Упражн ения на развити е силы.	

3.		Специальные беговые упражнения Низкий старт.	1	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Повторение техники высокого и низкого старта. Бег в быстром темпе с высокого старта. Прыжки в длину с разбега способом «ножницы»	Уметь правильно выполнять СБУ, бегать с максимальной скоростью.	текущий	Упражнения на развитие силы.	
4.		Прыжок в длину с разбега. Бег 100м. Эстафетный бег.	1	Контрольный	СУ. Комплекс Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Техника низкого старта на оценку. Обучение эстафетному бегу. Развитие скорости и прыгучести.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	текущий.	Упражнения на пресс.	
5.		Прыжок в длину с разбега. Низкий старт. Эстафетный бег	1	Контрольный	СУ. Комплекс Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Бег 100 м. на оценку. Обучение эстафетному бегу. Развитие скорости и прыгучести.	Уметь бегать с максимальной скоростью, выполнять основные движения в прыжках.	Оценить 100 м.- 14,5; 14,94 15,0 сек	Упражнения на пресс.	
6.		Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1	Комплексный	Комплекс СБУ. Обучение прыжковым упражнениям. Развитие выносливости и скорости. Прыжки в длину с разбег способом «ножницы». Обучение метанию гранаты Повторение эстафетного бега.	Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании.	текущий	Комплекс ОРУ.	
7.		Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с	1	Комплексный	Комплекс ОРУ. СБУ. Бег 60 м. на результат. Повторение прыжков в длину с разбега и метания мяча. Развитие выносливости.	Уметь прыгать в длину и метать гранату.	текущий	Комплекс ОРУ.	

		разбега. Метание гранаты.							
8.		Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты на дальность.	1	Контрольный	Прыжок в длину с разбега на оценку. Метание гранаты на дальность. Развитие выносливости. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафетный бег.	Уметь выполнять основные движения в прыжках и метании.	Длина: 440, 400, 340.	Комплекс ОРУ.	
9.		Метание гранаты на дальность. Прыжки в длину способом «прогнувшись».	1	Комплексный	Развитие выносливости. Метание гранаты на дальность. Эстафеты. Обучение прыжкам в длину способом прогнувшись.	Уметь правильно выполнять метание и эстафетный бег.	текущий	Комплекс ОРУ.	
10.		Бег 3000м. Метание гранаты.	1	Контрольный	СБУ. Бег 3000 м. на результат. Повторение метания гранаты и прыжков в длину способом прогнувшись. Прыжки в длину с места.	Уметь демонстрировать выносливость	Бег 3000м. 15.00; 16.00; 17.00 мин.	Упражнения на развитие гибкости.	
11.		Метание гранаты. Прыжки в длину с места.	1	Контрольный	Метание гранаты на дальность на оценку. Прыжки в длину с места на результат. Развитие физических качеств. Эстафеты с бегом до 100-120 м.	Уметь выполнять метание на дальность. Знать правила выполнения теста.	Метание гранаты:	Упражнения на развитие гибкости.	
12.		Отжимание на результат. Челночный бег на результат.	1	Контрольный	СУ. Комплекс ОРУ № 3. Отжимание на результат. Развитие физических качеств. Челночный бег на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упражнения на развитие	

								гибкост и.	
13.		Упражнения на пресс, наклон сидя вис на результат.	1	Комплексный.	Упражнения на пресс, наклон сидя вис на результат. Развитие физических качеств Эстафеты с бегом и прыжками.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	текущий	Упражнения со скакалкой.	
14.	<i>Баскетбол</i>	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки, перемещения баскетболиста. Передачи на месте.	1	Комплексный.	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола..Комплекс Повторение передач на месте., ведения мяча бегом. Обучение передачам мяча в движении. Развитие скорости и прыгучести.	Уметь выполнять перемещения баскетболиста, передачи и ведение мяча.	текущий	Упражнения со скакалкой.	
15.		Передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча бегом с изменением .	1	Комплексный.	ОРУ в парах. Повторение передвижений, ведения мяча бегом с изменением скорости и направления мяча, передач мяча в движении, бросков с места близко у кольца. Жонглирование мяча. Развитие скорости и прыгучести.	Уметь выполнять передачи и ведение мяча.	текущий	Упражнения со скакалкой.	
16.		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передачи в движении, броски	1	Контрольный	ОРУ у гимнастической стенки. Ведение мяча «змейкой» на оценку. Повторение передач мяча в движении, бросков в кольцо с места с близкого расстояния. Жонглирование мяча. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять передачи в движении, ведения «змейкой».	Оценить ведение мяча «змейкой»	Упражнения на развитие гибкости.	

		с места.							
17		Передача мяча в движении. Броски в кольцо с места и после ведения.	1	Контрольный	ОРУ в движении. Передачи мяча в движении на оценку. Повторение ведения мяча, бросков с места и после ведения. Жонглирование мяча. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять ведение, передачи и броски в кольцо..	Оценить передачу мяча в движении	Упражнения на развитие гибкости.	
18.		Ведение, броски с места и после ведения.	1	Контрольный	ОРУ без предметов. Жонглирование мячом на оценку. Повторение ведения мяча, бросков с места близко и со среднего расстояния, и после ведения. Развитие физических качеств.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить жонглирование мячом.	Упражнения на развитие гибкости.	
19		Ведение, броски с места и после ведения.	1	Контрольный	ОРУ без предметов. Жонглирование мячом на оценку. Повторение ведения мяча, бросков с места близко и со среднего расстояния, и после ведения. Развитие физических качеств.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить жонглирование мячом.	Упражнения на развитие гибкости.	
20		Ведение, броски с места и после ведения. Учебная игра	1	Контрольный	ОРУ без предметов. Жонглирование мячом на оценку. Повторение ведения мяча, бросков с места близко и со среднего расстояния, и после ведения. Развитие физических качеств.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить жонглирование мячом.	Упражнения на развитие гибкости.	
21		Броски в кольцо с места с близкого расстояния .	1	Урок изучения нового	Броски с места с близкого раст. На оценку. Обучение добиванию мяча после отскока от щита. Повторение	Уметь выполнять броски в кольцо, водить на на	Оценить броски в кольцо с	Упражнения на развитие	

		Добивание после отскока.		материала	бросков после ведения, ведение мяча на скорость. Развитие физических качеств. Учебная игра 2х2	скорость.	места.	е силы.	
22		Броски в кольцо с места со среднего расстояния на оценку. Добивание мяча после отскока	1	Контрольный	Комплекс ОРУ со скакалкой. Броски в кольцо со среднего расстояния на оценку. Повторение бросков после ведения, добивания после отскока. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в передачах, бросках и добивании.	Оценить броски в кольцо с места со среднего	Упражнения на развитие силы.	
23		Ведение, передачи, броски с места и после ведения, добивание после отскока.	1	Комплексный	Комплекс у гимнастической стенки. Повторение передач в движении в тройках, бросков с места и после ведения. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	текущий	Упражнения на развитие силы.	
24		Броски в кольцо после ведения. Изученные приемы баскетбол.	1	Контрольный	Комплекс ОРУ со скакалкой. Добивание мяча после отскока от щита на оценку. Повторение передач, ведения и бросков в кольцо. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить добивание мяча после отскока от щита.	Упражнения на развитие силы.	
		Добивание мяча после отскока. Изученные приемы игры.	1	Контрольный	Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Оценить технику выполнения броска в кольцо после ведения. Повторение изученных приемов игры в баскетбол. Учебная игра.	Уметь владеть мячом.	Оценить технику выполнения броска после ведения.	Упражнения на развитие силы.	

		Изученные приемы игры в баскетбол . Учебная игра.	1	Комплексн ый.	Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Повторение изученных приемов игры в баскетбол. Учебная игра	Уметь владеть мячом.	текущий		
		Изученные приемы игры в баскетбол . Учебная игра.	1	Комплексн ый.	Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Повторение изученных приемов игры в баскетбол. Учебная игра	Уметь владеть мячом.	текущий		
II четверть /1ч. теория +12ч. баскетбол + 8ч. гимнастика = 21 час/									
1	<u>Основы знаний</u>	Вредные привычки и их профилактика физическими упражнениями.	1	Урок изучения нового материала	Теоретические сведения. «Вредные привычки и их профилактика физическими упражнениями». Эстафеты с баскетбольными мячами.	Знать о вреде вредных привычек.	Фронтальн ый опрос	<i>Упраж нения со скакалк ой.</i>	
2	<u>Баскетбол</u>	Передачи мяча в движении с броском в кольцо. Броски после ведения.	1	Комплексн ый.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Повторение бросков в кольцо после ведения, после передач в движении, бросков с пяти точек. Развитие физических качеств. Учебная игра. Индивидуальная защита.	Уметь выполнять ведение мяча и бросок в кольцо.	Текущий	<i>Упраж нения со скакалк ой.</i>	
3		Изученных приемы игры, работа с мячом у стены.	1	Комплексн ый	ОРУ у гимнастической стенки. Повторение изученных приемов игры в баскетбол. Работа с мячом у стенки. Силовая подготовка, Учебная игра. Индивидуальная защита.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Текущий	<i>Упраж нения со скакалк ой.</i>	

4	<i>Баскетбол</i>	Броски с пяти точек . Изученные приемы ведения, передач, бросков.	1	Контрольн ый	ОРУ в парах. Броски с пяти точек на оценку. Повторение изученных приемов баскетбола в ведении, передачах, бросках в кольцо. Индивидуальная защита. Штрафной бросок.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Текущий	Упражн ения на разви тие силы.	
5		Индивидуальная и зонная защиты. Изученные приемы игры.	1	Комплексн ый	ОРУ со скакалками. Повторение изученных приемов игры, индивидуальной и зонной защиты, бросков , передач и ведения мяча. Развитие физических качеств. Учебная игра. Зонная защита. Штрафной бросок.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить индивиду альную защиту (лучших).	. Упражн ения на разви тие силы.	
6		Индивидуальная защита. Изученные приемы игры.	1	Контрольн ый	ОРУ без предметов. Индивидуальная защита на оценку. Повторение штрафного броска, броска после ведения, зонной защиты. Передач в заданную зону. Учебная игра.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить индивиду альную защиту	Упражн ения на разви тие силы.	
7		СБУ баскетболиста с мячом и без мяча. Изученные приемы в баскетболе. Игра	1	Комплексн ый	ОРУ со скакалками. Обучение СБУ для баскетбола без мяча и с мячом .Повторение штрафного броска, броска после ведения, упражнений в жонглировании.	Уметь владеть мячом в процессе занятий баскетболом.	текущий.	Упражн ения на разви тие гибкост и.	
8		Зонная защита . Штрафной бросок и бросок после ведения	1	Контрольн ый.	Оценить технику выполнения зонной защиты. Повторение бросков после ведения и штрафного броска. Развитие физических качеств.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить правильнос ть выполнени я зонной	Упражн ения на разви тие гибкост	

					Учебная игра.		защиты.	и.	
9		Бросок в кольцо после ведения . Изученные приемы игры в баскетбол Учебная игра.	1	Контрольн ый	Оценить выполнение броска в кольцо после ведения. Повторение штрафного броска, передачи мяча в зону противника. Игра 3х3 (Стритбол) . Развитие физических качеств.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить броски в кольцо после ведения	Упражн ения на разви тии гибкост и.	
10		Передача в зону противника на точность. Штрафной бросок. Стритбол.	1	Контрольн ый	Выполнение точной передачи в зону противника –оценить. Повторение штрафного броска. Учебная игра в Стритбол. Развитие физических качеств.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить передачу в зону противник а.	Физкул ьтмину тка.	
11		Стритбол .Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Контрольн ый	ОРУ со скакалкой. Оценить умение играть в Стротбол. Повторение штрафного броска. Развитие физических качеств.	Уметь играть в Стритбол.	Оценить умение играть.	Физкул ьтмину тка.	
12		Штрафной бросок . Учебная игра.	1	Контрольн ый	Штрафной бросок на оценку. Развитие физических качеств. Учебная игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол.	Оценить штрафной бросок.	Физкул ьтмину тка.	
13		Учебная игра в баскетбол.	1	Комплексн ый	Повторение изученных приемов игры в баскетбол. Развитие физических качеств Учебная игра с применением всех изученных приемов.	Уметь играть в баскетбол.	текущий	Упражн ения на разви тии силы.	
14	Гимнасти ка	Т.Б. на уроках гимнастики. Кувырки вперед и назад, Стойка на	1	Комплексн ый	Т.Б. на уроках гимнастики. Повторение кувырков вперед и назад в группировке, стойки на голове и руках. Развитие силы, прыгучести.	Уметь выполнять акробатические элементы.	текущий	Упражн ения на разви тии силы.	

		голове и руках.							
15		Кувырки назад. Стойка на руках .Кувырки вперед.	1	Урок изучения нового материала.	СУ. Обучение стойке на руках у стенки. Кувырки вперед в группировке на оценку. Повторение кувырков назад и стойки на голове и руках. Развитие гибкости и силы. Длинный кувырок.	Уметь выполнять акробатические элементы.	Оценить кувырки вперед	Упражнения на развитие силы.	
16		Кувырки. Стойка на руках.	1	комплексный	СУ.ОРУ со скакалкой. .Комплекс силовых упражнений. Кувырки назад в группировке на оценку. Обучение стойке на руках .Подтягивание. Развитие гибкости. Длинный кувырок.	Уметь выполнять акробатические элементы.	Оценить кувырки назад.	Упражнения на развитие гибкости.	
17		Комбинация акробатических упражнений. Лазанье по канату.	1	Урок изучения нового материала	СУ. Обучение комплексу акробатических упражнений. Повторение лазанья по канату. Развитие гибкости и силы.	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий.	Упражнения на развитие гибкости.	
18		Акробатика, лазанье по канату, опорный прыжок.	1	Комплексный	СУ.ОРУ у гимнастической стенки Повторение комплекса акробатических упражнений, лазанья по канату, опорного прыжка через козла. Развитие гибкости и прыгучести. Длинный кувырок.	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий.	Упражнения на развитие гибкости.	
19		Длинный кувырок .	1	Контроль	СУ. ОРУ у гимнастической стенки. Длинный кувырок на оценку.	Уметь выполнять лазанье, комплекс	Оценить длинный	Упражнения на	

		Комплекс акробатических упражнений, лазанье, опорный прыжок.		ый.	Повторение. Лазанья по канату ,комплекса по акробатике, опорного прыжка через козла и обучение опорному прыжку через коня.	акробатики.	кувырок.	развити е силы.	
20		Висы, лазанье, опорный прыжок.	1	Комплексн ый	Обучение упражнениям в висах. Повторение опорного прыжка, лазанья по канату, комплекса акробатических упражнений. Развитие гибкости и силы.	Уметь выполнять лазанье, комплекс акробатики, лазить .по канату	Текущий.	Упражн ения на развити е силы.	
21		Комплекс акробатических упражнений . Лазанье, опорный прыжок, висы. Упражнения на перекладине.	1	Контрольн ый	СУ.ОРУ у гимнастической стенки. Комплекс акробатических упражнений на оценку. Обучение упражнениям на перекладине. Повторение лазанья по канату, опорного прыжка через коня, упражнений в висте.	Уметь выполнять гимнастические элементы.	Оценить комплекс акробатиче ских элементов.	Упражн ения на развити е силы.	

III четверть /1ч. теория + 13ч. гимнастика +16ч.волейбол +1ч.баскетбол= 31 часа/

1	<i><u>Основ ы</u></i>	Способы регулирования и контроля	1	Урок изучения нового	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время	Знать о способах регулирования физической	Фронтальн ый опрос	Упражн ения на развити	
---	---------------------------	----------------------------------	---	----------------------	---	--	-----------------------	------------------------------	--

	<u>знаний</u>	физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.		материала	занятий физическими упражнениями.	нагрузки.		е силы.	
2	<u>Гимнастика</u>	Акробатика, опорный прыжок, Лазанье, упражнения на перекладине.	1	Комплексный	СУ. Комплекс ОРУ у гимнастической стенке. Лазанье по канату Повторение опорного прыжка через коня в длину, акробатических упражнений, упражнений на перекладине.	Уметь выполнять гимнастические элементы.	текущий	Упражнения на развитие силы.	
3		Лазанье по канату. Упражнения на перекладине. Акробатика.	1	Комплексный	СУ. ОРУ у стенки. Обучение упражнениям на брусьях. Повторение акробатических упражнений, упр. на перекладине, опорного прыжка, лазанья по двум канатам.	Уметь выполнять гимнастические элементы	текущий	Упражнения на развитие силы.	
4.		Лазанье на оценку. Упражнения на брусьях, перекладине, опорных прыжок.	1	Контрольный	Лазанье по двум канатам без помощи ног на оценку. Повторение упражнений на перекладине, брусьях, опорного прыжка. Подтягивание в висе.	Уметь выполнять гимнастические элементы	Оценить высоту лазанья по двум канатам.	Упражнения на развитие гибкости.	
5		Упражнения на перекладине. Опорный прыжок.	1	Комплексный	СУ. ОРУ с гантелями. Повторение упражнений на брусьях и перекладине, акробатических упражнений, лазанья по двум канатам, опорного прыжка. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические элементы	текущий	Упражнения на развитие гибкости.	
6		Опорный прыжок. Упражнения на	1	Контрольный	СУ. ОРУ у стенки. Опорный прыжок на оценку. Повторение упражнений на	Уметь демонстрировать	Оценить опорный	Упражнения на	

		перекладине, акробатика. Подтягивание.		ый	бруснях и перекладине. Подтягивание в висе. Развитие физических качеств.	технику ранее изученных упражнений.	прыжок.	развити е гибкост и.	
7		Упражнения на гимнастических снарядах.	1	Комплексн ый	Повторение упражнений на бруснях, на перекладине, акробатических упражнений, подтягивания в висе. Развитие физических качеств.	Уметь демонстрировать технику ранее изученных упражнений.	текущий	Упражн ения на развити е силы.	
8		Упражнения на перекладине. Упражнения на бруснях.	1	Контрольн ый	СУ. РОУ у гимнастической стенки. Упражнения на перекладине на оценку. Повторение упражнений на бруснях, акробатических упражнений. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические упражнения.	Оценить упражнени я на перекладин е.	Упражн ения на развити е силы.	
9		Изученные гимнастические элементы.	1	Контрольн ый	СУ. ОРУ с гантелями. Упражнения на бруснях на оценку. Повторение изученных упражнений по спортивной гимнастики. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические упражнения.	Оценить упражнени я на бруснях.	Упражн ения на развити е силы.	
10		Гимнастическая полоса препятствий.	1	Комплексн ый	СУ. ОРУ с гантелями. Гимнастическая полоса препятствий с изученными гимнастическими элементами. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические упражнения.	текущий	Упражн ения со скакалко й..	
11		Гимнастическая полоса препятствий.	1	Комплексн ый	СУ. ОРУ с гантелями. Гимнастическая полоса препятствий с изученными гимнастическими элементами. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять гимнастические упражнения.	текущий	Упражн ения со скакалко й.	
12		Т.Б. на уроках художественной	1	Комплексн	Т.Б. на уроках художественной гимнастики. Коллонэтик. Советы начинающим. Разучивание силовых	Знать правила самостоятельной	текущий	Упраж нения	

		гимнастики. Советы начинающим.		ый	упражнений с гантелями. Развитие силовых качеств.	разминки		со скакалкой.	
13		Комплекс упражнений с гимнастическим мячом	1	Контрольный	Развитие основных групп мышц. Разучивание комплекса с гимнастическим мячом	Уметь выполнять упражнения с мячом	текущий	Упражнения на развитие силы.	
14		Комплекс упражнений на развитие гибкости	1	Комплексный	Коллонэтик. Разучивание силовых упражнений с гантелями. Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять для развития гибкости	текущий	Упражнения на развитие силы.	
15	<i>Волейбол</i>	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Передачи мяча сверху и снизу.	1	Комплексный	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Развитие физических качеств. Повторение передач мяча сверху и снизу над собой и а парах.	Уметь выполнять передачи.	текущий	Упражнения со скакалкой.	
16		Передачи на месте и с перемещением.	1	Комплексный	СУ. Комплекс упражнений с волейбольным мячом Повторение передач мяча сверху и снизу над собой, в парах. Передачи в тройках при перемещении. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять передачи.	текущий	Упражнения со скакалкой.	
17		Передачи сверху и снизу в парах на месте и с перемещением	1	Контрольный	Передачи в парах сверху на месте на оценку. Повторение передач сверху и снизу в парах на месте и с перемещением. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять передачи.	Оценить передачи сверху.	Упражнения со скакалкой.	

18		Нижняя прямая подача. Передачи в парах.	1	Контрольн ый	Передачи мяча в парах снизу на оценку. Обучение нижней прямой подачи. Повторение передач в парах сверху и снизу. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять передачи.	Оценить выполнят ь передачи снизу	Упражн ения на развити е гибкост и.	
19		Передачи в парах. Нижняя подача.	1	Контрольн ый	Передачи сверху и снизу в парах на оценку. Повторение нижней прямой подачи. Передачи и подачи через сетку. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять передачи и подачу	Оценить передачи сверху и снизу в парах	Упражн ения на развити е гибкост и.	
20		Нижняя подача . Передачи через сетку. подача сверху.			Подача снизу прямо на оценку. Обучение верхней прямой подаче. Повторение передач сверху и снизу в парах через сетку.	Уметь выполнять передачи и подачу		Упражн ения на развити е гибкост и.	
21		Подачи сверху и снизу. Передачи мяча в парах через сетку.	1	Комплексн ый	Повторение нижней прямой и верхней прямой подачи. Обучение нижней боковой подачи Повторение передач сверху и снизу в парах через сетку и без неё. Развитие физических качеств.	Уметь владеть волейбольшим мячом.		Упражн ения на развити е силы.	
22		Передачи, подачи. Нападающий удар.	1	Комплексн ый	Обучение прямому нападающему удару. Повторение передач в парах без сетки и через сетку. Подачи сверху и снизу. Развитие физических качеств.	Уметь владеть волейбольшим мячом.	Текущий	Упражн ения на развити е силы.	

23		Подачи, передачи, нападающий удар.	1	Комплексный	Обучение нападающему удару с переводом .Повторение прямого нападающего удара, передач сверху и снизу в парах. Учебная игра. Развитие физических качеств	Уметь владеть волейбольным мячом		Упражнения на развитие силы.	
24		Подачи, передачи, нападающий удар.	1	Комплексный	Обучение нападающему удару с переводом .Повторение прямого нападающего удара, передач сверху и снизу в парах. Учебная игра. Развитие физических качеств	Уметь владеть волейбольным мячом		Упражнения на развитие силы.	
25	<i>Волейбол</i>	Подача сверху. Передачи и подачи мяча. Одиночный блок.	1	Контрольный	Верхнюю прямую подачу оценить. Повторение передач сверху и снизу в парах, подачи сбоку снизу, нападающего удара .Обучение одиночному блоку. Развитие физических качеств	Уметь владеть волейбольным мячом	Оценить верхнюю прямую подачу.	Упражнения со скакалкой.	
26		Передачи, подачи, блокирование. Нижняя боковая подача на оценку.	1	Комплексный	Нижняя боковая подача на оценку. Повторение передач в парах, подач, нападающего удара, одиночного блока. Развитие физических качеств	Уметь владеть волейбольным мячом	Текущий.	Упражнения со скакалкой.	
27		Передачи, подачи, блокирование. Нижняя боковая подача на оценку. Учебная	1	Комплексный	Нижняя боковая подача на оценку. Повторение передач в парах, подач, нападающего удара, одиночного блока. Развитие физических качеств	Уметь владеть волейбольным мячом	Текущий.	Упражнения со скакалкой.	

		игра.								
28		Нижняя боковая подача на оценку. Передачи, нападающий удар, блок.	1	Контрольн ый	Нижнюю боковую подачу оценить. Повторение передач в парах, нападающего удара, блокирования. Развитие физических качеств	Уметь владеть волейбольным мячом	Оценить нижнюю боковую подачу	Упраж нения со скакалк ой.		
29		Нижняя боковая подача на оценку. Передачи, нападающий удар, блок. Учебная игра.	1	Контрольн ый	Нижнюю боковую подачу оценить. Повторение передач в парах, нападающего удара, блокирования. Развитие физических качеств	Уметь владеть волейбольным мячом	Оценить нижнюю боковую подачу	Упраж нения со скакалк ой.		
30		Изученные приемы игры. Двойной блок. Учебная игра.	1	Комплексн ый	Обучение двойному блокированию. Повторение передач в парах через сетку и без неё, подач мяча, нападающего удара, блокирования. Учебная игра в волейбол.	Уметь владеть волейбольным мячом	Текущий			
31	Баскетбол	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки, перемещения баскетболиста. Передачи на месте.	1	Комплексн ый.	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола..Комплекс Повторение передач на месте., ведения мяча бегом. Обучение передачам мяча в движении. Развитие скорости и прыгучести.	Уметь выполнять перемещения баскетболиста, передачи и ведение мяча.	текущий	Упраж нения со скакалк ой.		
		Броски в кольцо после ведения. Изученные приемы баскетбол.	1	Контрольн ый	Комплекс ОРУ со скакалкой. Добивание мяча после отскока от щита на оценку. Повторение передач, ведения и бросков в кольцо. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть баскетбольным мячом.	Оценить добивани е мяча после отскока	Упражн ения на развити е силы.		

							от щита.		
		Изученные приемы игры в баскетбол . Учебная игра.	1	Комплексный.	Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Повторение изученных приемов игры в баскетбол. Учебная игра	Уметь владеть мячом.	текущий	Упражнения на развитие силы.	

IV четверть /1ч. теория + 11ч. волейбол + 12ч. легкая атлетика = 24 часа/

1	<i><u>Основы знаний</u></i>	Основы организации двигательной деятельности	1	Урок изучения нового материала	Теория 6 «Основы организации двигательной деятельности».	Знать основы организации двигательной деятельности.	текущий	Упражнения на развитие силы.	
2	<i><u>Волейбол</u></i>	Нападающий удар. Приём нападающего удара, блок, передачи.	1	Комплексный	Повторение передач в парах, блокирования. Обучение приема при блокировании. Нападающий удар, подачи сверху и снизу. Развитие физических качеств.	Уметь владеть волейбольным мячом	текущий	Упражнения на развитие силы.	
3		Передачи, подачи, нападающий удар, двойной блок.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ. Повторение передач в парах, подач, нападающих ударов. Развитие физических качеств.	Уметь владеть волейбольным мячом	Оценить одиночный блок.	Упражнения на развитие силы.	
4		Одиночный блок на оценку Развитие	1	Комплексный	Оценить одиночный блок качеств. Повторение передач в парах, подач, нападающего удара, приема с	Уметь владеть волейбольным	текущий	Упражнения на развитие	

		физических качеств. Жесты судей.			нападающего удара. Обучение судейским жестам.	мячом.		е гибкост и.	
5		Изученные приемы игры.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ. Со скакалкой. Повторение передач , подач, нападающего удара, блокирования. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть волейбольным мячом	текущий	Упражнения на развитие гибкости.	
6		Нападающий удар на оценку. Изученные приемы игры. Учебная игра.	1	Контрольный	Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. . Повторение передач , подач, нападающего удара, блокирования. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть волейбольным мячом .	Оценить нападающий удар.	Упражнения на развитие гибкости.	
7		Прием нападающего удара на оценку. Повторение изученных приемов игры.	1	Контрольный	<i>ОРУ в парах.</i> Оценить умение принимать мяч после нападающего удара. Повторение подач, передач, блока, нападающего удара. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть волейбольным мячом	Оценить умение принимать мяч после нападающего удара.	<i>Упражнения со скакалкой.</i>	
8		Прием нападающего удара на оценку. Повторение изученных приемов игры.	1	Контрольный	<i>ОРУ в парах.</i> Оценить умение принимать мяч после нападающего удара. Повторение подач, передач, блока, нападающего удара. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть волейбольным мячом	Оценить умение принимать мяч после нападающего удара.	<i>Упражнения со скакалкой.</i>	
9		Изученные	1	Комплексный	. Повторение подач, передач, блока,	Уметь владеть	текущий	<i>Упраж</i>	

		приемы игры в волейбол.		ый	нападающего удара. Развитие физических качеств. Учебная игра.	волейбольным мячом		нения со скакалкой.	
10		Изученные приемы игры в волейбол.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ . Повторение подач, передач, блока, нападающего удара. Развитие физических качеств. Учебная игра.	Уметь владеть волейбольным мячом	текущий	Упражнения со скакалкой.	
11		Изученные приемы игры в волейбол. Учебную игру оценить.	1	Контрольный	Комплекс ОРУ со скакалкой. Развитие физических качеств . Повторение изученных приемов игры. Учебная игра на оценку.	Уметь владеть волейбольным мячом	Оценить умение играть в волейбол.	Упражнения на развитие силы.	
12		Изученные приемы игры в волейбол. Учебную игру оценить.	1	Контрольный	Комплекс ОРУ со скакалкой. Развитие физических качеств . Повторение изученных приемов игры. Учебная игра на оценку.	Уметь владеть волейбольным мячом	Оценить умение играть в волейбол.	Упражнения на развитие силы.	
13	<i>Лёгкая атлетика</i>	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Наклон вперед. Прыжки в высоту с разбега.	1	Комплексный	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Наклон вперед – на результат. Прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь демонстрировать физические качества.	текущий	Упражнения на развитие силы.	
14		Прыжки в высоту с разбега.	1	Комплексный	Комплекс ОРУ у гимнастической стенки.	Уметь демонстрировать	текущий	Упражнения на	

					Прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	физические кондиции		развити е силы.	
15		Подтягивание на результат. Прыжок в высоту с разбега.	1	Комплексн ый	Подтягивание на результат. Развитие физических качеств. Прыжки в высоту с разбега. (технику перехода через планку-оценить)	Уметь выполнять прыжки в высоту и подтягивание..	текущий	Упражн ения на разви ти е гибкост и.	
16		Прыжок в высоту с разбега на оценку разбега.	1	Контрольн ый	Прыжки в высоту на оценку. Развитие прыгучести.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	<i>Упраж нения со скакалк ой.</i>	
17		Бег 30 м. на результат. Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты..	1	Комплексн ый	.Специальные беговые упражнения .Бег 30 м. на результат. Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты.. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять технику, прыжка в длину с разбега, метания гранаты.	текущий	<i>Упраж нения со скакалк ой.</i>	
18		Бег 100 м на результат. Метание мяча.	1	Контрольн ый	Специальные беговые упражнения. Бег 100 м на результат. Метание гранаты. Прыжки в длину с разбега. Развитие физических качеств.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Оценить бег на 100 м.	<i>Упраж нения со скакалк ой.</i>	
19		Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Бег 1000	1	Комплексн ый	.Специальные беговые упражнения. Метание гранаты. Развитие физических качеств. Бег 1000 м. на	Уметь демонстрировать физические	текущий	Упражн ения на разви ти	

		м. на результат.			результат.	кондиции		е силы.	
20		Прыжки в длину с разбега на оценку. Метание гранаты.	1	Контрольный	Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Прыжки в длину с разбега на оценку. Легкоатлетические эстафеты.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Оценить прыжки в длину с разбега.	Упражнения на развитие силы.	
21		Метание гранаты на оценку.	1	Контрольный	Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Метание гранаты на оценку. Легкоатлетические эстафеты.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Оценить метание гранаты	Упражнения на развитие силы.	
22		Бег 3000 м на результат. Метание мяча.	1	Контрольный	Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м на результат. Развитие физических качеств. Эстафеты с бегом до 200 м.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Оценить бег на выносливость		
23		Метание гранаты. Эстафетный бег 4x100	1	Контрольный	Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Метание гранаты на оценку. Легкоатлетические эстафеты.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
24		Метание гранаты на оценку.	1	Контрольный	Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Метание гранаты на оценку. Легкоатлетические эстафеты.	Уметь демонстрировать физические кондиции			

По рабочей программе Матвеева А.П. на изучение предмета «Физическая культура» в 11 классе отводится 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

Рабочая программа на 2016-2017 учебный год составлена в соответствии с календарным графиком учебного процесса на 100 часов.