

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре в 11 классе (девушки) разработана в соответствии с

-Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года №413, с изменениями от 11 декабря 2020г (далее ФГОС СОО) .

-Письмом Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 22.06.2016 № 24/4.1.1-4546 «О примерной структуре рабочих программ учителя»;

-Письмом Министерства образования и науки РФ от 03.03.2016 №08-334 «Об оптимизации требований к структуре рабочей программы учебных предметов»;

-Календарным учебным графиком МБОУ СОШ №38 г. Шахты на 2022-2023 учебный год,

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

а также с учетом Программы воспитания МБОУ СОШ №38 г. Шахты на 2023-2024 учебный год.

Для реализации программы по физической культуре в 11 классе (девушки) используется следующий УМК:

Автор учебника: Лях В.И: Физическая культура (базовый уровень). 10-11 класс -М.: Просвещение 2016

Рабочая программа по физической культуре в 11 классе (девушки) составлена из расчета 3 часа в неделю , всего 34 учебных недель.

Исходя из расписания уроков на 2023-2024 учебный год, Учебного плана МБОУ СОШ №38 г. Шахты на 2023-2024 учебный год программа по предмету физическая культура в 11 классе будет реализована в количестве 100 часов в полном объеме (вместо 102 часов по расписанию, т.к. 23 февраля и 8 марта 2024 г. являются праздничными и не учебными днями недели расписания для 11 класса.

Программа будет выполнена за счет уплотнения уроков повторения.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 11 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:
 - самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
 - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
 - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
 - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
 - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
 - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
 - составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (11 класс)

Социокультурные основы

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

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Закрепление навыков закаливания

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Физическое совершенствование

Баскетбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту,

гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания.
Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Легкая атлетика

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Подготовка к выполнению видов испытаний

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

Формы организации учебной деятельности

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Критерии оценивания знаний о физической культуре

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительной динамики при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки. При этом учителю необходимо учитывать индивидуальные особенности обучающихся (физическое развитие, особенности телосложения, психологические и физиологические особенности). контрольные испытания (тесты). Критерии оценивания уровня физической подготовленности обучающихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Показатель соответствует высокому уровню подготовленности и (или) наблюдается высокий темп прироста результата	Показатель соответствует среднему уровню подготовленности и (или) наблюдается средний темп прироста результата	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и (или) наблюдается низкий темп прироста результата	Учащийся не выполняет контрольного упражнения и (или) нет прироста результата

Тематическое планирование по физической культуре 11 (девушки) класса.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Количество проверочных работ (зачетов)	Основные направления воспитательной деятельности
1.	Базовая часть	64		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		Воспитание потребности и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями .
1.2	Волейбол	23	3	Воспитывает дух коллективизма, настойчивость, решительность, целеустремленность, уверенность в себе, достижение спортивного результата.
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	8	4	Развитие эстетического вкуса, правильной осанки, воспитание гармонично развитой личности.
1.4	Лёгкая атлетика	26	4	Формирования здорового образа жизни, за счет овладения двигательными действиями из раздела «легкая атлетика»
1.5	Баскетбол	8	1	Воспитывает развитие личности, игровое поведение, удовольствие, добрую волю и радость.
2.	Вариативная часть	35		
2.1	Кроссовая подготовка	26	2	Воспитание стойкого интереса к систематическим занятиям

				физическими упражнениями.
2.2	Корректирующая гимнастика	4		Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.
2.3	Настольный теннис	5		Формирование и развитие установок активного и безопасного образа жизни.
2.4	Итого:	101	14	

Календарно -тематическое планирование 11 класса (девушки).

№ п / п	Тема урока , виды деятельности учащихся на уроке	Виды, формы контроля	Количество уроков	Дата	
				Факт	план
1 полугодие					
1	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ		1 час		1.09
2	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега		1 час		5.09
3	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		1 час		6.09
4	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		1 час		8.09
5	Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	зачет	1 час		12.09
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков		1 час		13.09
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых		1 час		15.09

	шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков				
8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	зачет	1 час		19.09
9	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча		1 час		20.09
10	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды . Спортивные игры		1 час		22.09
11	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств		1 час		26.09
12	Бег в равномерном темпе (12мин.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору и под гору.. Спортивные игры: - мини-футбол.		1 час		27.09
13	Бег в равномерном темпе (12мин.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору и под гору. Спортивные игры: - мини-футбол.		1 час		29.09
14	1. Бег в равномерном темпе (13 мин.) 2. ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Преодоление горизонтальных препятствий.		1 час		3.10

	5. Бег в гору и под гору. 6. Спортивные игры: - мини-футбол.				
15	1. Бег в равномерном темпе (13мин.) 2. ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Преодоление горизонтальных препятствий. 5. Бег в гору и под гору. 6. Спортивные игры: - мини-футбол.		1 час		4.10
16	1. Бег в равномерном темпе (14мин.) 2. ОРУ. 3. Прыжковые упражнения на скатах. 4. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. 5. Бег в гору и под гору. 6. Спортивные игры: - мини-футбол.		1 час		6.10
17	1. Бег в равномерном темпе (14мин.) 2. ОРУ. 3. Прыжковые упражнения на скатах. 4. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. 5. Бег в гору и под гору. 6. Спортивные игры: - мини-футбол.		1 час		10.10
18	1. Бег в равномерном темпе (15мин) 2. ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Преодоление горизонтальных препятствий. 5. Бег в гору и под гору. 6. Спортивные игры: - мини-футбол.		1 час		11.10
19	1. 2. Бег в равномерном темпе (15 мин.) 3. ОРУ. 4. Специальные беговые		1 час		13.10

	упражнения. 5. Преодоление горизонтальных препятствий. 6. Бег в гору и под гору. 7. Спортивные игры: - мини-футбол.				
20	1. 2. Бег в равномерном темпе (16мин.) 3. ОРУ. 4. Специальные беговые упражнения. 5. Преодоление горизонтальных препятствий. 6. Бег в гору и под гору. 7. Спортивные игры: - мини-футбол.		1 час		17.10
21	1. Бег в равномерном темпе (16мин.) 2. ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Преодоление горизонтальных препятствий. 5. Бег в гору и под гору. 6. Спортивные игры: - мини-футбол.		1 час		18.10
22	1. Бег в равномерном темпе (17 мин.) 2. ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Преодоление горизонтальных препятствий. 5. Бег в гору и под гору. 6. Спортивные игры: - мини-футбол.		1 час		20.10
23	1. Бег в равномерном темпе (17 мин.) 2. ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Преодоление горизонтальных препятствий. 5. Бег в гору и под гору. 6. Спортивные игры: - мини-футбол.		1 час		24.10

24	1. Бег в равномерном темпе (18мин.) 2. ОРУ. 3. Прыжковые упражнения на скатах. 4. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. 5. Бег в гору и под гору. 6. Спортивные игры: - мини-футбол.		1 час		25.10
25	1. Бег в равномерном темпе (18мин.) 2. ОРУ. 3. Прыжковые упражнения на скатах. 4. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. 5. Бег в гору и под гору. 6. Спортивные игры: - мини-футбол.		1 час		27.10
26	1. Бег в равномерном темпе (19мин.) 2. ОРУ. 3. Прыжковые упражнения на скатах. 4. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. 5. Бег в гору и под гору. 6. Спортивные игры: - мини-футбол		1 час		7.11
	Контрольный бег-2000м. Спортивные игры.	зачет			8.11
27	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики .Освоение строевых команд: Передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», команда «Прямо» , повороты движение направо(налево).Выполнение команд на месте «Пол- поворота направо!», «Пол- поворота налево!».		1 час		10.11
	Акробатика(для девушек) «Мост» и поворот в упор стоя на				

	<p>одном колене. Стоя на коленях, наклон назад.</p> <p>Длинный кувырок через препятствие на высоте 90см; стойка на руках с помощью(юноши)</p> <p>Развитие двигательных качеств: координации, гибкости, силы (спец. комплекс)</p>				
28	<p>Освоение акробатических элементов:</p> <p>Акробатика (девушки)</p> <p>Кувырки вперед и назад.</p> <p>Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.</p> <p>«Мост» из положения стоя, лёжа.</p> <p>Равновесие.</p> <p>Длинный кувырок через препятствие на высоте 90см; стойка на руках с помощью(юноши)</p>		1 час		14.11
29	<p>Освоение акробатических элементов:</p> <p>Акробатика (девушки)</p> <p>«Мост» из положения стоя, лёжа.</p> <p>Равновесие</p> <p>Длинный кувырок через препятствие на высоте 90см; стойка на руках с помощью(юноши)</p> <p>Развитие двигательных качеств: координации, гибкости, силы (спец. комплекс)</p>		1 час		15.11
30	<p>Зачёт: Разно- уровневые акробатические комбинации.</p> <p>Девушки:</p> <p>Сед углом</p> <p>Стоя на коленях наклон назад</p> <p>Стойка на лопатках</p> <p>«Мост»</p> <p>Кувырок назад через сойку на руках с помощью(юноши)</p>	зачет	1 час		17.11
31	<p>Гибкость на результат</p> <p>Подтягивание.</p> <p>Опорный прыжок через козла в</p>	зачет	1 час		21.11

	<p>ширину(для девушек). Прыжок боком с поворотом на 90⁰ Опорный прыжок-прыжок ноги врозь(конь в длину,высота-115-120см) (для юношей) Развитие двигательных качеств: координации, гибкости, силы (спец. комплекс) Упражнение для пресса</p>				
32	<p>Освоение техники опорного прыжка: Прыжок через козла ноги в стороны (козел в ширину, высота 115-120 см.(м), Прыжок через козла согнув ноги. Подтягивание на результат.</p> <p>Опорный прыжок через козла в ширину Прыжок боком с поворотом на 90⁰ Развитие двигательных качеств: координации, гибкости, силы (спец. комплекс) Прыжки через скакалку</p>	зачет	1 час		22.11
33	<p>Освоение техники опорного прыжка: Прыжок через козла ноги в стороны (козел в ширину, высота 115-120 см.(м), Прыжок через козла согнув ноги. Подтягивание.</p> <p>Опорный прыжок через козла в ширину Прыжок боком с поворотом на 90⁰ Развитие двигательных качеств: координации, гибкости, силы (спец. комплекс) Прыжки через скакалку</p>		1 час		24.11
34	. Зачёт : техника опорного	зачет	1 час		28.11

	<p>прыжка. Девушки: Прыжок через козла согнув ноги высота 115-120 см.(м) Опорный прыжок-прыжок ноги врозь(конь в длину. Упражнение на гибкость и подтягивание.</p>				
35	<p>Техника подачи и приёма мяча в настольном теннисе. Правила игры в настольный теннис. Развитие различных двигательных качеств в Т.Б. на занятиях в тренажёрном зале. Дозированный подход к выполнению заданий на тренажёрах – 1.5 мин на каждом тренажёре.</p>		1 час		29.11
36	<p>Техника игры в защите, нападении в настольном теннисе. Правила игры. Игра в парах. Развитие двигательных качеств на занятиях в тренажёрном зале 2 мин.</p>		1 час		1.12
37	<p>Техника игры в защите, нападении в настольном теннисе. Правила игры. Игра в парах. Развитие двигательных качеств на занятиях в тренажёрном зале 2 мин.</p>		1 час		5.12
38	<p>Техника и тактика игры в настольном теннисе. Правила игры. Игра в парах. Развитие двигательных качеств на занятиях в тренажёрном зале 2.5 мин.</p>		1 час		6.12
39	<p>Техника и тактика игры в настольном теннисе. Правила игры. Игра в парах. Развитие двигательных качеств на занятиях в тренажёрном зале 2.5 мин.</p>		1 час		8.12
40	<p>Техника игры в настольном теннисе. Влияние занятий на тренажёрах на развитие двигательных качеств уч-ся.</p>		1 час		12.12

41	ОРУ. Прохождение тестов для оценки уровня физической подготовленности учащихся. Принятие правильной осанки у стены: упр. № 1-3, 5-8.		1 час		13.12
42	ОРУ. Упражнения для развития силовой выносливости мышц спины: И.П. – лежа на животе (упр. № 1-10). Упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке (№15-20)		1 час		15.12
43	ОРУ. Упражнения для развития силовой выносливости мышц брюшного пресса: И.П. – лежа на спине (приложение №3 упр. № 1-5, 12-15, 18-20). Упражнения для боковых мышц туловища: И.П. лежа на боку, рука, согнутая в локте, под головой, вторая – вдоль туловища, поднимать и опускать ногу.		1 час		19.12
44	ОРУ. Упражнения для развития силовой выносливости мышц туловища: И.П. – лежа на спине, на животе, на боку. И.П. лежа на животе, руки под подбородком. Сохраняя срединное положение позвоночника, отвести голову назад, руки прямые, ноги, разогнуты в коленях.		1 час		20.12
45	ОРУ. Упражнения для развития силовой выносливости мышц туловища: И.П. – лежа на спине, на животе, на боку. И.П. лежа на животе, руки под подбородком. Сохраняя срединное положение позвоночника, отвести голову назад, руки прямые, ноги, разогнуты в коленях.		1 час		22.12
46	ОРУ. Упражнения для развития силовой выносливости мышц туловища: И.П. – лежа на спине, на животе, на боку. И.П. лежа на животе, руки под подбородком. Приподнять голову, грудь, поднять вверх прямые руки, прямые ноги, качаться («лодочка»).		1 час		26.12
47 48	ОРУ. Упражнения для мышечного корсета И.П. лежа на спине, И.П. лежа на животе. Корректирующие		2 часа		27.12 29.12

	упражнения. И.П. лежа на животе друг против друга, перекатывание и ловля мяча.				
2 полугодие					
49	П.Т.Б. на уроках волейбола. Теоретические сведения: «Влияние спортивных игр на развитие волевых качеств». Стойки и техника передвижения игрока в стойке. Прием и передача мяча 2 мя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Комбинации из разученных перемещений. Игра в волейбол.		1 час		9.01
50	Теоретические сведения «Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями». Стойки и передвижения игрока. Подводящие упражнения. Прием и передача мяча 2 мя руками сверху и снизу в колоннах со сменой мест и после перемещения. Комбинации из разученных элементов.. Игра в в/б.		1 час		10.01
51	Стойки и передвижения игрока. Подводящие упражнения упражнения. Верхняя передача мяча над собой (8раз) на результат . Передача мяча 2 мя руками сверху в прыжке, Комбинации из разученных элементов . Игра в п/б. + в/б	зачет	1 час		12.01
52	Подводящие упражнения. Прием и передача мяча 2 мя руками сверху в прыжке, передача мяча 2 мя руками снизу над собой (8р.). Техника прямого нападающего удара с места по неподвижному мячу.. Игра в в/б. по упрощенным правилам.		1 час		16.01
53	Специальные упражнения. Передача мяча 2 мя руками сверху		1 час		17.01

	<p>в прыжке ... , верхняя и нижняя над собой (5р.) - передача через сетку. Техника прямого нападающего удара с места посла набрасывания мяча партнером. Техника нижней прямой подачи. Игра в в/б.</p> <p>мяча 2 мя руками сверху в прыжке, верхняя и нижняя передача над собой (по 8р.) – передача через сетку с шагом. Техника прямого нападающего удара по неподвижному мячу Техника нижней (дев.), верхней (юн) прямой подачи. Игра в в/б по упрощенным правилам.</p>				
54	<p>Специальные упражнения .Верхняя и нижняя передача над собой (по 8р.) – передача через сетку. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Техника прямого нападающего удара с места после набрасывания мяча партнером. Техника нижней(дев.), верхней (юн) прямой подачи. Игра в в/б по упрощенным правилам.</p>		1 час		19.01
55	<p>Специальные упражнения .Верхняя и нижняя передача над собой (по 8р.) – передача через сетку. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Техника прямого нападающего удара с места после набрасывания мяча партнером. Техника нижней(дев.), верхней (юн) прямой подачи. Игра в в/б по упрощенным правилам.</p>		1 час		23.01
56	<p>Подводящие упражнения. Нижняя и верхняя передача через сетку. Отбивание мяча у верхнего края сетки. Техника прямого нападающего удара с места посла набрасывания мяча партнером. Техника нижней прямой подачи. Игра в в/б. Прием и передача мяча</p>		1 час		24.01

	<p>2 мя руками снизу над собой (5р.)... - передача через сетку. Техника прямого нападающего удара с места, отбивания мяча у верхнего края сетки, нижней прямой подачи, приема с подачи. Игра в в/б.</p> <p>передача над собой (по 9р.) - передача через сетку. Отбивание мяча у верхнего края сетки. Техника прямого нападающего удара с места после набрасывания мяча партнером. Техника нижней(дев.), верхней (юн) прямой подачи. Игра в в/б.</p>				
57	<p>Подводящие упражнения. Передача через сетку сверху 2мя(в 2-х, 4-х). Отбивание кулаком у верхнего края сетки. Техника прямого нападающего удара с места после набрасывания мяча партнером Техника нижней прямой подачи. Игра в в/б. Прием и передача мяча 2 мя руками снизу над собой (5р.)... - передача через сетку. Техника прямого нападающего удара с места, отбивания мяча у верхнего края сетки, нижней прямой подачи, приема с подачи. Игра в в/б. Техника нижней(дев.), верхней (юн) прямой подачи. Игра в в/б по упрощенным правилам.</p>		1 час		26.01
58	<p>Подводящие упражнения. Передача мяча в парах(4х) через сетку. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий удар с 3-х шагов разбега после подбрасывания мяча партнером. Нижняя(дев.), верхней (юн) прямая подача, прием подачи. Игра в в/б по упрощенным правилам.</p>		1 час		30.01
59	<p>Подводящие упражнения. Нижняя и верхняя передача мяча в парах(4-х) через сетку. Верхняя</p>		1 час		31.01

	передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий удар с разбега после подбрасывания мяча партнером. Нижняя (дев.), верхней (юн) прямая подача, прием подачи. Игра в в/б по упрощенным правилам				
60	Подводящие упражнения. Нижняя и верхняя передача мяча в парах через сетку. Верхняя передача мяча в тройках.		1 час		2.02
61	Подводящие упражнения. Нижняя и верхняя передача мяча в парах(4-х) через сетку. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий удар с разбега после подбрасывания мяча партнером. Нижняя (дев.), верхней (юн) прямая подача, прием подачи. Игра в в/б по упрощенным правилам		1 час		6.02
62	Подводящие упражнения. Нижняя и верхняя передача мяча в парах(4-х) через сетку. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий удар с разбега после подбрасывания мяча партнером. Нижняя (дев.), верхней (юн) прямая подача, прием подачи. Игра в в/б по упрощенным правилам		1 час		7.02
63	Специальные упражнения. Верхняя и нижняя передача мяча в парах(4-х) через сетку Прием и передача мяча ч/з сетку при параллельном движении вдоль сетки в парах. Техника прямого нападающего удара с разбега после набрасывания мяча партнером. Одиночное блокирование. Техника нижней (дев.), верхней (юн) прямой подачи, приема игра в волейбол.		1 час		9.02

64	<p>Специальные упражнения. Прием и передача мяча ч/з сетку при параллельном движении в парах Техника прямого нападающего удара с разбега после набрасывания мяча партнеров на результат. Одиночное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Техника нижней (дев.), верхней (юн) прямой подачи, приема с подачи. Игра в в/б. (комбинация освоенных элементов).</p>	зачет	1 час		13.02
65	<p>Специальные упражнения. Прием и передача мяча ч/з сетку при параллельном движении в парах Техника прямого нападающего удара с разбега после набрасывания мяча партнером. Одиночное блокирование, страховка блокирующих. Нижняя(дев.), верхняя(юн) прямая подача в заданную зону, прием подачи после перемещения. Игра в в/б (комбинация освоенных элементов).</p>		1 час		14.02
66	<p>Специальные упражнения. Техника прямого нападающего удара с разбега после набрасывания мяча партнером. Одиночное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Нижняя(дев.), верхняя (юн) прямая подача в заданную зону, прием подачи после перемещения. Игра в в/б (комбинация освоенных элементов).</p>		1 час		16.02
67	<p>Специальные упражнения. ОФП. Комбинация освоенных элементов. Тактическое взаимодействие</p>		1 час		20.02

	игроков защиты и нападения в двусторонней игре в в/б.				
68	Специальные упражнения. ОФП. Комбинация освоенных элементов. Тактическое взаимодействие игроков защиты и нападения в двусторонней игре в в/б.		1 час		21.02
69	Специальные упражнения. ОФП. Комбинация освоенных элементов. Тактическое взаимодействие игроков защиты и нападения в двусторонней игре в в/б.		1 час		27.02
70	Специальные упражнения. ОФП. Комбинация освоенных элементов. Тактическое взаимодействие игроков защиты и нападения в двусторонней игре в в/б.	зачет	1 час		28.02
71(баскетбол)	Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила соревнований. Передвижение в защитной стойке. Освобождение от опеки защитника – финт влево, уход вправо; финт вправо, уход влево. Передача мяча ранее изученными способами на месте. Бросок мяча после ведения одной рукой сверху из-под кольца. Быстрый прорыв 2х1		1 час		1.03
73	Передвижение и остановки игрока, освобождение от опеки защитника заслоном. Бросок мяча после ведения одной рукой снизу. Быстрый прорыв 2х1. Передача мяча разными способами в движении		1 час		5.03
74	Бросок мяча в движении после передачи и приёма мяча из-под кольца. Быстрый прорыв 3 Быстрый прорыв 3х2. Учебная игра 3х3.		1 час		6.03
75	Ловля высоколетящего мяча, стоя на месте. Бросок мяча в прыжке.		1 час		12.03

	Ведение мяча: финт влево, уход вправо				
76	Ловля высоколетающего мяча при передвижении в парах. Бросок мяча в прыжке после ловли мяча через защитника		1 час		13.03
77	1. Бег в равномерном темпе (14мин.) 2. ОРУ. 3. Прыжковые упражнения на скатах. 4. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. 5. Бег в гору и под гору. 6. Спортивные игры: - мини-футбол.		1 час		15.03
78	1. Бег в равномерном темпе (14 мин.) 2. ОРУ. 3. Прыжковые упражнения на скатах. 4. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. 5. Бег в гору и под гору. 6. Спортивные игры: - мини-футбол.		1 час		19.03
79	1. Бег в равномерном темпе (15мин.) 2. ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Преодоление горизонтальных препятствий. 5. Бег в гору и под гору. 6. Спортивные игры: - мини-футбол.		1 час		20.03
80	1. Бег в равномерном темпе (15мин.) 2. ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Преодоление горизонтальных препятствий. 5. Бег в гору и под гору.		1 час		2.04

	6. Спортивные игры: - мини-футбол.				
81	1. Бег в равномерном темпе (16мин.) 2. ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Преодоление горизонтальных препятствий. 5. Бег в гору и под гору. 6. Спортивные игры: - мини-футбол.		1 час		3.04
82	1. Бег в равномерном темпе (16мин.) 2. ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Преодоление горизонтальных препятствий. 5. Бег в гору и под гору. 6. Спортивные игры: - мини-футбол. 1 час				5.04
83	1. Бег в равномерном темпе (17мин.) 2. ОРУ. 3. Прыжковые упражнения на скатах. 4. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. 5. Бег в гору и под гору. 6. Спортивные игры 1 час				9.04
84	1. Бег в равномерном темпе (17мин.) 2. ОРУ. 3. Прыжковые упражнения на скатах. 4. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. 5. Бег в гору и под гору. 6. Спортивные игры		1 час		10.04
85	Бег 2000 м на результат Спортивные игры.	зачет	1 час		12.04
86	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).		1 час		16.04

	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ				
87	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега		1 час		17.04
88	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		1 час		19.04
89	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		1 час		23.04
90	Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	зачет	2 час		24.04
91	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков		1 час		26.04
92	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков		1 час		3.05
93	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых		1 час		7.05

	шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков				
94	Прыжок в длину . Развитие скоростно-силовых качеств.		1 час		8.05
95	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	зачет	1 час		14.05
96	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно - силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике		1 час		15.05
97	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике		1 час		17.05
98	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике		1 час		21.05
99	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике		1 час		22.05
100	Метание гранаты из различных положений на результат. ОРУ. Челночный бег на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике	зачет			24.05
Итого: 100 часов					