

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 36 ОАО «РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»

Утверждаю
Директор НОУ «Лицей № 36 ОАО «РЖД»
_____/С.Н.Шатунов/
пр. № _____ от « ____ » ____ 20 ____ года
протокол ПС № _____ от « ____ » ____ 20 ____ года

Рабочая программа по физической культуре для 11 в класса

Составитель: Шишковский А. Н.
учитель физической культуры
квалификационная категория -высшая

г. Иркутск
2015-2016 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 11 в кл (юноши) . составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта основного общего образования с учетом примерной программы основного общего образования по физической культуре.

Нормативную базу для разработки рабочей программы представляют документы:

Нормативную базу для разработки рабочей программы представляют документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089 «Федеральный компонент государственных образовательных стандартов общего образования»;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 г. №1312 «Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015 г. № 576 "О внесении изменений в ФП учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года № 253"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 (ред. От 25.12.2013) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Программа рассчитана на 102 часа в год; 3 часа в неделю.

Изменения внесены в программу соответствующего УМК, на основе комплексной программы по физической культуре Зданевич А.А., Лях В.И. Издательство «Просвещение» 2010г.

Учебник «Физическая культура 10-11 класс» под редакцией Зданевич А.А., Лях В.И.

Из-за отсутствия безопасных условий для проведения лыжной подготовки, этот раздел программы заменен спортивными играми (баскетболом, настольным теннисом). Для прохождения теоретического материала отводится время в процессе уроков.

Изучение физической культуры в рамках основного общего образования направлено на достижение следующей цели:

- Освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленности.

Задачи:

Оздоровительные:

- Укрепление здоровья.
- Содействие нормальному физическому развитию.

- Расширение функциональных возможностей организма.

Образовательные:

- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- Формирование знаний и способностей для развития физических качеств. Организация и проведение самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовки;
- Обучение технике двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
- Развитие функциональных возможностей организма, основных физических качеств: скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей, с учетом возрастной динамики, полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

Воспитательные:

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

В соответствии с предметным базисным учебным планом общеобразовательных учреждений, определяющим образовательную область, «Физическая культура» является обязательной составляющей основного образования. Программа делится на две части *базовую и вариативную*. *Базовая часть* – выполняет обязательный минимум по предмету. *Вариативная часть* – часть включает в себя программный материал по игровым видам спорта. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденного. Из-за отсутствия условий для проведения лыжной подготовки этот раздел программы заменен увеличением часов на спортивные игры (баскетбол, волейбол). Для прохождения теоретического материала отводится время в процессе уроков.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Юноши Контрольные упражнения	Нормативы		
	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м (сек)	14,0	14,3	14,8
Бег 3000 м (мин, сек)	12,50	14,50	16,10
Или 5000 м	Без учета времени		
Кросс 1000м (мин., сек)	3,30	3,50	4,20

Челночный бег 10×10 м (сек)	27	28	30
Прыжок в длину с места (см)	230	220	210
Прыжок в длину с разбега (см)	460	420	370
Прыжок в высоту (см)	135	130	120
Метание мяча 150 гр (м)	55	50	40
Подтягивание на перекладине (раз)	14	11	8
Угол в упоре на брусьях (сек)	10	7	5
Подъем переворотом (раз)	6	4	2
Подъем туловища из положения лежа на спине (30сек) кол-во раз	35	30	27
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	12	10	7
Подъем силой на перекладине (раз)	4	3	2

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физических упражнений.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы:

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы. Учащиеся сопровождают выполнение конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умения, навыки)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы: наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов, как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Данные по уровню подготовки.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3», учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Кол-во часов	Содержание	Деятельность обучающихся (знания и умения) при изучении темы
Легкая атлетика	35 (18/17)	Инструктаж по Т.Б. Развитие скоростных способностей. Низкий старт и стартовое ускорение. Бег 100 м на результат. Эстафетный бег. Челночный бег 10х10 м. Бег с преследованием. Развитие скоростной выносливости. Бег 1000 м на результат. Бег 3000 м, бег 5000 м. Техника метания мяча на дальность и точность. Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Линейные эстафеты, беговые игры. Игра в «Русскую лапту», в Футбол	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь демонстрировать технику низкого старта. Демонстрировать скоростные качества в эстафетном беге. Демонстрировать финальное усилие. Технику прыжка в длину с разбега.
Спортивные игры Баскетбол	31	Инструктаж по Т.Б. Техника игры в баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча. Варианты ведения мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча. Ведение, 2 шага, бросок. Тактические командные действия. Заслон.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке.
Гимнастика	9	Инструктаж по Т.Б. Техника выполнения акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад. Основные акробатические стойки: стойка на лопатках, гимнастический «мост», стойка на руках. Физические упражнения: подтягивание на высокой перекладине, прыжки через скакалку,	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс вольных упр. Уметь демонстрировать владение скакалкой, обручем.

		вращение обруча. Строевая подготовка.	
Волейбол	27	Инструктаж Т.Б по волейболу. Правила игры в волейбол. Перемещение в стойке волейболиста. Освоение техники перемещений. Верхняя, нижняя передачи. Прием мяча после подачи. Верхняя и нижняя подача мяча. Подача мяча на точность попадания. Нападающий удар. Техника защитных действий. Совершенствование техники игры в защите. Командные тактические действия. Учебные игры в Волейбол.	Уметь демонстрировать стойку волейболиста, перемещаться по площадке, выполнять верхнюю, нижнюю подачу мяча по зонам, нападающий удар. Выполнять защитные действия.
Настольный теннис	10	Инструктаж по Т.Б. на занятиях настольным теннисом. Правила поведения на площадке. Стойка игрока, подачи, разные виды ударов по мячу, игра у сетки. Кручение мяча.	Уметь выполнять стойки игрока, выполнять подачу. Выполнять разные виды ударов по мячу, прием мяча. Кручение и отражение закрученного мяча.

ТРЕБОВАНИЯ К ОБУЧАЮЩИМСЯ

Уметь использовать на занятиях физической культурой знания и навыки, приобретенные в процессе обучения, выполнять учебные нормативы (блок тесты).

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления 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.

Перечень учебно-методического обеспечения для реализации рабочей программы

1. Каинов.А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А.П. Матвеева)/ А.Н. Каинов.-Волгоград : ВГАФК, 2003.- 68 с.
2. Каинов.А.Н. Методические рекомендации планирования материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В.И.Ляха, А.А.Зданевича / А.Н. Каинов, Н.В.Колышкина.-Волгоград : ВГАФК, 2005.- 52 с.
3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В.И.Лях, А.А.Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
4. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И.Лях, А.А.Зданевич.-М. : Просвещение, 2012. - 128 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры/ авт.-сост. Г.И. Погадаев под ред. Л.Б. Кофмана.-М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод. Пособие/сост. Б.И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во Астрель». 2003. – 128 с
7. Оценка качества подготовки выпускников средней(полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001.-128 с.
8. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В.И.Ляха, Г.Б. Мейксона. – М. : Просвещение, 1998. – 112 с.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Тип урока*	Ожидаемый результат (должны уметь, знать)	Дата урока по плану (учебные недели)	Дата фактического проведения урока
Легкая атлетика							
1	Инструктаж потехнике безопасности	1	Инструктаж по Т.Б.Правила поведения на стадионе, правила дорожного движения.	Вводный	Теоретические знания	Сентябрь 1	
2	Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей.	1	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Усвоение з.у.н.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	1	
3	Низкий старт и стартовое ускорение. Игра в лапту.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Игра в Лапту.	Усвоение з.у.н.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	1	
4	Техника бега на 60м.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров на результат. Игра в футбол.	Тренировочный	Уметь демонстрировать скоростные качества.	2	
5	Развитие выносливости и силовых качеств.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Упражнения с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 1000 метров.	Тренировочный	Уметь демонстрировать длительный бег на выносливость.	2	
6	Бег 100 м.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров.	Тренировочный	Уметь демонстрировать скоростные	2	

					способности		
7	Бег 100 м. на результат.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров на результат.	Контрольный	Уметь демонстрировать скоростные способности	3	
8	Игровой урок в русскую лапту.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров.	Игровой	Уметь демонстрировать технику игры в Лапту	3	
9	Бег 1000м на результат.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 1000 метров на результат.	Контрольный	Уметь демонстрировать физическую выносливость.	3	
10	Обучение технике эстафетного бега	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег с передачей эстафетной палочки. Игра в Лапту	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику передачи эстафетной палочки.	4	
11	Техника прыжка с разбега	1	ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника прыжка с разбега из 10 – 12 беговых шагов.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику прыжка с разбега.	4	
12	Метание мяча 150 г с разбега на дальность	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику замаха и броска мяча	4	
13	Бег с преследованием.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнение «Бег с преследованием».	Тренировочный	Уметь демонстрировать скоростные способности	Октябрь 5	
14	Техника метания теннисного мяча на точность.	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Различные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча в	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику замаха и броска мяча	5	

			горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния до 12 – 14 метров.				
15	Челночный бег 10х10 м.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 10х10 м	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику скоростного бега с разворотом	5	
16	Упражнения на перекладине.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Подтягивания, висы на перекладине	Тренировочный	Уметь демонстрировать силу верхних конечностей	6	
17	Кроссовая подготовка.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 3000 м	Игровой	Уметь демонстрировать выносливость.	6	
18	Игровой урок.	1	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Спортивные игры.	Игровой	Уметь демонстрировать физические данные	6	
Баскетбол							
19	Инструктаж по ТБ. Техника игры в баскетбол.	1	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.	Вводный	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	7	
20	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие	Тренировочный	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	7	

			координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.		(перемещения в стойке, остановка, повороты)		
21	Ловля и передача баскетбольного мяча.	1	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Тренировочный	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	7	
22	Ведение мяча.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Тренировочный	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	8	
23	Ловля, передача и ведение баскетбольного мяча.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и вед	Тренировочный	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча	8	
24	Дриблинг. Техника обведения защитника.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Тренировочный	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча	8	
25	Учет техники ведения баскетбольного мяча.	1	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учет техники ведения баскетбольного мяча.	Контрольный	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча	9	

26	Игровой урок в Баскетбол	1	Общая физическая подготовка. ОРУ. Игра в Баскетбол.		Уметь демонстрировать технику владения мяча.	9	
27	Ловля и передача баскетбольного мяча. Ведение мяча.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Игра на количество передач.	Тренировочный	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	9	
28	Бросок мяча.	1	ОРУ с мячом. Обучение технике броска баскетбольного мяча без сопротивления бросок в прыжке. Броски мяча с трех точек. Учебная игра.	Тренировочный	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке.	10	
29	Трехочковый бросок мяча.	1	Обучение технике броска баскетбольного мяча без сопротивления бросок в прыжке. Броски мяча с трехочковой зоны. Учебная игра.	Тренировочный	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке.	10	
30	Ведение баскетбольного мяча левой и правой рукой.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Тренировочный	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	10	
31	Техника передачи баскетбольного мяча после ведения.	1	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Тренировочный	Уметь выполнять различные передачи после ведения мяча.	11	
32	Штрафной бросок.	1	ОРУ с мячом. Обучение технике штрафного броска баскетбольного мяча без сопротивления бросок в прыжке. Учебная игра.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику штрафного броска.	11	
33	Учет техники ведения	1	Варианты ведения мяча без	Контрольный	Уметь выполнять	11	

	баскетбольного мяча.		сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учет техники ведения баскетбольного мяча.		различные варианты ведения мяча.		
34	Броски мяча с различных точек.	1	Совершенствование техники броска баскетбольного мяча без сопротивления бросок в прыжке. Броски мяча с различных точек. Учебная игра.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику броска с различных точек.	12	
35	Учет техники броска баскетбольного мяча.	1	ОРУ с мячом. СУ. Совершенствование техники броска баскетбольного мяча без сопротивления бросок в прыжке. Броски мяча с различных точек. Учебная игра.	Контрольный	Уметь демонстрировать технику броска с различных точек.	12	
36	Эстафеты, подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Подвижные игры с ББ мячом. Линейные эстафеты.	Тренировочный	Уметь выполнять различные варианты ведения, передачи и броска мяча.	12	
37	Игровой урок в баскетбол.	1	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Игра в баскетбол.	Игровой	Уметь демонстрировать технику двусторонней игры.	13	
38	Техника броска баскетбольного мяча после ведения.		ОРУ с мячом. СУ. Техника ведения. Совершенствование техники броска баскетбольного мяча с различных точек. Броски мяча после ведения. Учебная игра.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику броска мяча после ведения.	13	
39	Техника броска баскетбольного мяча после ведения.	1	Техника перемещений, развитие координации, быстроты. Остановка двумя шагами; техника поворота; техника броска одной рукой после ведения.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику броска мяча после ведения.	13	
40	Техника передача, ведение, бросок в	1	Развитие ловкости, скоростно – силовых качеств, быстроты. Ловля и передача	Тренировочный	Уметь выполнять технику передачи,	14	

	прыжке.		мяча после ведения. Техника ведения мяча с последующим броском в прыжке. Эстафеты.		ведения и броска в прыжке.		
41	Учет техники броска баскетбольного мяча после ведения.	1	Развитие ловкости, скоростно – силовых качеств, быстроты, меткости. Выполнение норматива бросок после ведения. Двухсторонняя игра.	Контрольный	Уметь демонстрировать технику броска после ведения	14	
42	Урок подвижных игр, эстафет с баскетбольным мячом.	1	Развитие ловкости, скоростно – силовых качеств, быстроты. Ведение мяча. Передача, бросок мяча в кольцо со с разных точек. «Американка», «На количество передач», «Выбей всех»	Игровой	Уметь выполнять все игровые элементы.	14	
43	Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча	1	Ловля и передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении и на месте.	Тренировочный	Уметь демонстрировать правильную технику передачи.	15	
44	Учет техники, скорости и точности передачи	1	Развитие ловкости, скоростно – силовых качеств, быстроты. Ловля и передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении и на месте. Учет техники.	Контрольный	Уметь демонстрировать правильную технику передачи.	15	
45	Игровой урок в Баскетбол	1	Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов.ловля, передача, ведение. Игра в баскетбол.	Игровой	Уметь демонстрировать технику игры в Баскетбол.	15	
46	Действия игроков в защите. Опека игрока.	1	Действия игроков в защите. Опека игрока.	Тренировочный	Уметь выполнять защитные действия в игре баскетбол.	16	
47	Нападение быстрым прорывом.	1	Нападение быстрым прорывом, прессинг, действие защиты в своей зоне. Игра в Баскетбол.	Тренировочный	Уметь выполнять атаку быстрым прорывом.	16	
48	Взаимодействие защитников и нападающих в игре в	1	Взаимодействия 2-х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол.	Тренировочный	Уметь демонстрировать взаимодействие	16	

	баскетбол.				защитников и нападающих в игре в Баскетбол.		
49	Учет игровой практики.	1	ОРУ. Техника ведения и броска. Игра в баскетбол.	Контрольный	Уметь выполнять все изученные элементы в игре	17	
Гимнастика							
50	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1	Инструктаж по ТБ раздела ФК «гимнастика». Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс ритмической гимнастики.	Тренировочный		17	
51	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Равновесие на одной, кувырок вперед.назад, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Стойка на руках.	Тренировочный	Уметь выполнять бег по повороту	17	
52	Техника выполнения акробатических упражнений в комплексе.	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед.назад, полушпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание на высокой перекладине.	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	18	
53	Развитие силовых способностей	1	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (мальчики). Метание набивного мяча из – за головы сидя, отжимания. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Тренировочный	Уметь демонстрировать владение скакалкой, обручем.	18	

54	Обучение технике стойки на руках		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Упражнения на развитие силы. Обучение технике стойки на руках.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику стойки на голове.	18	
55	Развитие координационных способностей	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Тренировочный	Уметь выполнять сложнокоординационные упражнения.	19	
56	Техника опорного прыжка.	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок (конь в длину, высота 120 см.)	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	19	
57	Техника опорного прыжка.	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок (коня в длину, высота 120 см.)	Проверки и оценки	Уметь демонстрировать физические кондиции	19	
58	Общеразвивающие упражнения.	1	ОРУ без предметов. ОРУ у опоры. ОРУ со скакалками. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры с элементами гимнастики. ОРУ с гимнастической лестницей.	Тренировочный	Уметь демонстрировать правильную технику упражнений	20	
Волейбол							
59	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола.	1	Инструктаж по пионерболу. Знакомства со спортивной игрой. Стойка игрока, разучивание. Правила игры. Расстановка игроков. Имитация стойки. Движения рук подготавливающие к игре в волейбол.	Усвоение з. у. н.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	20	
60	Повторение техники верхней передачи.	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Рассказ, показ техники верхней передачи, выполнение	Обучающий	Уметь демонстрировать технику верхней	20	

			имитации передачи, упражнения в парах. Игра в волейбол.		передачи.		
61	Повторение техники нижней передачи	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Рассказ, показ техники нижней передачи, выполнение имитации передачи, упражнения в парах.	Обучающий	Уметь демонстрировать технику нижней передачи.	21	
62	Игровой урок в волейбол.		СБУ. ОРУ. Игра в волейбол.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику игры в пионербол.	21	
63	Учет техники верхней передачи.		ОРУ на месте, СУ. Специальные беговые упражнения. Тренировка и учет техники верхней передачи в парах.	Контрольный	Уметь демонстрировать технику передачи волейбольного мяча	21	
64	Учет техники нижней передачи.		ОРУ на месте, СУ. Специальные беговые упражнения. Тренировка и учет техники Нижней передачи в парах.	Контрольный	Уметь демонстрировать технику передачи волейбольного мяча	22	
65	Игровой урок в волейбол.		СБУ. ОРУ. Игра в волейбол.	Игровой	Уметь демонстрировать технику игры в волейбол.	22	
66	Повторение техники нижней прямой и боковой подачи.	1	ОРУ на месте, СУ. Специальные беговые упражнения. Рассказ, показ техники нижней прямой и боковой подачи, выполнение имитации подачи, упражнения в парах. Игра в волейбол.	Обучающий	Уметь демонстрировать технику подачи волейбольного мяча	22	
67	Учет техники нижней прямой, боковой и верхней прямой подачи		ОРУ на месте. Подача мяча через сетку на оценку по зонам.	Контрольный	Уметь демонстрировать технику подачи волейбольного мяча	23	
68	Игровой урок в волейбол.		СБУ. ОРУ. Игра в волейбол.	Тренировочный	Уметь демонстрировать	23	

					технику игры в волейбол.		
69	Совершенствование техники розыгрыша мяча через зоны 3-2, 3-4.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача по зонам. Групповые упражнения с подач через сетку. Закрепление технике розыгрыша мяча через зоны 3-2, 3-4. Учебная игра.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику правильного розыгрыша мяча	23	
70	Обучение технике нападающего удара	1	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передачи игрока из зоны 3; из зоны 3 с передачи игрока из зоны 2. Учебная игра.	Обучающий	Уметь демонстрировать технику элементов нападающего удара	24	
71	Обучение технике нападающего удара	1	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику нападающего удара	24	
72	Обучение технике защитных действий	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Обучающий	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений	24	

73	Совершенствование техники игры в защите	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику.	25	
74	Тактика игры.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Тренировочный	Уметь демонстрировать игровую хитрость (тактику)	25	
75	Учет игровой практики.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Зачетная игра.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику игры в волейбол по упрощенным правилам.	25	
Настольный теннис							
76	Инструктаж Т. Б. по настольному теннису.	1	Инструктаж Т. Б. Лекция.	Вводный	Обязательно расписаться в журнале по Т.Б.	26	
77	Совершенствование подачи стоя боком к столу внешней стороной ракетки и внутренней.	1	ОРУ и СБУ в движении. Стойки и перемещения у стола. Подброс и ловля мяча в руку, с дальнейшим ударом по мячу ракеткой.	Тренировочный	Уметь подавать.	26	
78	Совершенствование	1	ОРУ и СБУ в движении. Стойки и	Тренировочный	Уметь	26	

	подачи. Совершенствование приема мяча справа.		перемещения у стола. Прием мяча справа, стоя по центру. С перемещениями вправо, влево.		перемещаться.		
79	Совершенствование приема мяча справа. Совершенствование приема мяча слева.	1	ОРУ и СБУ в движении. Стойки и перемещения у стола. Прием мяча справа, стоя по центру. С перемещениями вправо, влево.	Тренировочный	Уметь принимать по диагонали.	27	
80	Совершенствование приемов и подач.	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Развитие коорд. способностей. Перемещение в стойке теннисиста. СУ с использованием теннисной сетки.	Тренировочный	Уметь принимать по диагонали.	27	
81	Совершенствование атаки справа по диагонали.	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Развитие коорд. способностей. Перемещение в стойке теннисиста. СУ с использованием теннисной сетки.	Тренировочный	Уметь атаковать с перемещениями влево, вправо.	27	
82	Совершенствование атаки справа по диагонали. Обучение атаки слева по прямой.	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Развитие коорд. способностей. Перемещение в стойке теннисиста. СУ с использованием теннисной сетки.	Тренировочный	Уметь атаковать с перемещениями влево, вправо.	28	
83	Совершенствование атак. Обучение защитных действий	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Развитие коорд. способностей. Перемещение в стойке теннисиста. Приемы мяча слева, справа.	Тренировочный	Уметь защищаться с атаки и подсечкой.	28	
84	Обучение подсечек внутренней и наружной частью ракетки.	1	Развитие коорд. способностей. Перемещение в стойке теннисиста. Приемы мяча слева, справа. ОРУ и СБУ в движении. Стойки и перемещения у стола. Подброс и ловля мяча в руку, с дальнейшим ударом по мячу ракеткой.	Тренировочный	Уметь выполнять подсечки вправо и влево от соперника.	28	
85	Совершенствование пройденного	1	Развитие коорд. способностей. Перемещение в стойке теннисиста.	Проверки и оценки	Уметь демонстрировать	29	

	материала. Учебная игра.		Приемы мяча слева, справа. ОРУ и СБУ в движении. Стойки и перемещения у стола. Подброс и ловля мяча в руку, с дальнейшим ударом по мячу ракеткой.		технику.		
Легкая атлетика							
86	Инструктаж по Т.Б.	1	Инструктаж по Т.Б. Правила поведения на стадионе, правила дорожного движения.	Усвоение з.у.н.	Теоретические знания	29	
87	Обучение технике прыжка в высоту	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжковые упражнения. Показывание и рассказ техники прыжка в высоту. Отработка прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов.	Обучающий	Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту.	29	
88	Закрепление техники прыжка в высоту.	1	ОРУ в движении. СУ. Прыжковые упражнения. Отработка прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов. Оценивание техники.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту.	30	
89	Челночный бег 10x10м	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 10x10 м	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику скоростного бега с разворотом	30	
90	Упражнения на перекладине	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Подтягивания, висы на перекладине	Тренировочный	Уметь демонстрировать силу верхних конечностей	30	
91	Техника бега на 60м.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров на результат. Игра в футбол.	Контрольный	Уметь демонстрировать скоростные качества.	31	
92	Развитие выносливости и силовых качеств.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Упражнения с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 1000 метров.	Тренировочный	Уметь демонстрировать длительный бег на выносливость.	31	
93	Бег 100 м.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные	Тренировочный	Уметь	31	

			беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 100 метров.		демонстрировать скоростные способности		
94	Бег 100 м. на результат.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров на результат.	Контрольный	Уметь демонстрировать скоростные способности	32	
95	Игровой урок в русскую лапту	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров.	Игровой	Уметь демонстрировать технику игры в Лапту	32	
96	Бег 1000м на результат	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 1000 метров на результат.	Контрольный	Уметь демонстрировать физическую выносливость.	32	
97	Обучение технике эстафетного бега	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег с передачей эстафетной палочки. Игра в Лапту	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику передачи эстафетной палочки.	33	
98	Техника прыжка с разбега	1	ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника прыжка с разбега из 10 – 12 беговых шагов.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику прыжка с разбега.	33	
99	Метание мяча 150 г с разбега на дальность	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику замаха и броска мяча	33	
100	Кроссовая подготовка бег 3000 м	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на дистанцию 3000 м.	Тренировочный	Уметь демонстрировать скоростные способности	34	
101	Техника метания теннисного мяча на	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения.	Тренировочный	Уметь демонстрировать	34	

	точность		Различные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 12 – 14 метров.		технику замаха и броска мяча		
102	Игровой урок	1	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Спортивные игры.	Игровой	Уметь демонстрировать физические данные	34	

Сокращения применяемые в планировании:

ОФП – общая физическая подготовка;

ОРУ – обще-развивающие упражнения;

з.у.н – знания, умения, навыки;

СУ – специальные упражнения;

ББ – баскетбол;

ВБ – волейбол

ТБ – техника безопасности

Лист корректировки рабочей программы

[illegible]