|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| .Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**«Новоатьяловская средняя общеобразовательная школа»**ул. Школьная, д. 20, с. Новоатьялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat\_school@inbox.ruОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотренана методическом советепротокол от «29» октября 2015г. №3 | Принятана педагогическом советепротокол от «30» октября 2015г. №3 | УтвержденаДиректор ОУ\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Исхакова Ф.Ф.приказ от «05» ноября 2015г. № 98 -од |

 |

 .  **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

 «Физическая культура»

для 11класса

( среднее общее образование)

 Составитель рабочей программы:

 Рахимов Махтум Маскутович,

 учитель физической культуры

 высшей квалификационной категории

2015г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  | **Календарно-тематическое**  | **планирование для 11 класса** |
| **№ урока** |  **Тема раздела** | **Количе-ство часов** |  **Тема урока** |  **Элементы содержания** | **Дата** | **Виды деятельности** | **коррекция** |
|  | **Лёгкая атлетика-10** |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | 1 | Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья | Конституция Российской Федерации;Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»;Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»Техника безопасности на уроках л/а.Содержание программы на первую четверть. | 2.09 | Инструктаж. Теория. Игры. |  |
| 2 |  | 1 | Спринтерский имедленный бег. | Повторить низкий старт и стартовый разгон. Совершенствовать передачи мяча. Бег 3 мин Бег 30 м - учет. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов)ГТО. | 3.09 | Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ, Низкий старт и стартовый разгон. Бег 3 мин. Передачи мяча. Бег 30 м. |  |
| 3 |  | 1 | Спринтерский имедленный бег. | Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин.  | 8.09 | Разновидности бега, ОРУ, Прыжковые упражнения. Техника игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин.  |  |
| 4 |  | 1 | Спринтерский имедленный бег. | Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствовать элементы спортигр. Бег до 7 мин. | 9.09 |  ОРУ, эстафета. Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. |  |
| 5 |  | 1 | Спринтерский имедленный бег. | Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»( ГТО), (5 ступень) | 10.09 | Разминка. Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин. |  |
| 6 |  | 1 | Метание гранаты и прыжок в длину с разбега. | Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.  | 15.09 | Разминка. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. |  |
| 7 |  | 1 | Метание гранаты и прыжок в длину с разбега. | Совершенствовать технику метания малого мяча 150 гр. с места на дальность, с 4-5 шагов с укороченного и полного разбега и на заданное расстояние в коридор 10 метров. Учёт прыжка в длину с разбега. преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11мин. | 16.09 | Прыжки, бег, разновидностиОРУ. Преодоление полосы препятствий. метания малого мяча. игра |  |
| 8 |  | 1 | Метание гранаты,. Бег в медленном темпе | Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11мин.Современные оздоровительные системы физического воспитания их роль в формировании ЗОЖ, сохранении творческой активности и долголетия. Полоса препятствий. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов)ГТО. | 17.09 | Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин. |  |
| 9 |  | 1 | Метание гранаты,. Бег в медленном темпе | Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Полоса препятствий. Бег в медленном темпе 13 мин. | 22.09 | Разминка. в метание гранаты с разбега на дальность. Полоса препятствий. Бег в медленном темпе 13 мин. |  |
| 10 |  | 1 |  Полоса препятствий. Бег на 800 м. |  Учёт в беге на 800 м. Полоса препятствий. ОРУ в парах на сопротивление. | 23.09. | Бег, ОРУ Учёт в беге на 800 м. Полоса препятствий |  |
|  | **Баскетбол -8 часов** |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  | 1 |  Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности:  | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при умственной и физической деятельности, аутотренинг, релаксация, самомассаж, банные процедуры | 24.09 | Бег, ОРУ, рассказ ,взаимодействие учеников Варианты ловли и передач мяча |  |
| 12 |  | 1 | Элементы техники баскетбола | Совершенствовать технику выполнения ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника  | 29.09 | Ходьба ,бег, ОРУ. технику выполнения ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника |  |
| 13 |  | 1 | Элементы техники. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. | Совершенствовать технику выполнения бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника | 24.09 | Ходьба ,бег, ОРУ, выполнения бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника |  |
| 14 |  | 1 | Элементы техники (вырывание, выбивание, перехват) | Совершенствовать тактические действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) | 29.09. | Ходьба ,бег, ОРУ тактические действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) |  |
| 15 |  | 1 | Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом | Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом | 30.09 | Ходьба ,бег, ОРУ Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) |  |
| 16 |  | 1 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите  | 1.10 | Ходьба ,бег, ОРУ Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите  |  |
| 17 |  | 1 | Совершенствовать технику выполнения ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника | Совершенствовать технику выполнения ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника  | 6.10 | Ходьба ,бег, ОРУ технику выполнения ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника |  |
| 18 |  | 1 | Совершенствовать технику и тактику игры в баскетбол по правилам | Совершенствовать технику и тактику игры в баскетбол по правилам | 7.10 | Ходьба ,бег, ОРУ, Совершенствовать технику и тактику игры в баскетбол по правилам  |  |
|  | **Волейбол-8 часов** |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  | 1 | Совершенствовать технику верхней и нижней передачи мяча. | Совершенствовать технику верхней и нижней передачи мяча в парах через сетку. Техника безопасности во время игры волейбол | 8.10 | Разминка. Инструктаж. передачи мяча в парах через сетку |  |
|  |  | 1 | Верхняя и нижняя передачи мяча | Совершенствовать технику приема мяча, отраженного от сетки |  | техника приема мяча, отраженного от сетки |  |
| 20 | 1 | Прием мяча, |  | 15.10 |  ходьба, бег, ОРУ, прием и передача , игра |  |
| 21 |  | 1 | Совершенствовать технику приемов и передач мяча | Совершенствовать технику приемов и передач мяча | 20.10 |  ходьба, бег, ОРУ, прием и передача , игра, передвижения, остановки |  |
| 22 |  | 1 | Приема и передач мяча | Совершенствовать технику подач мяча | 21.10 |  ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,подача, игра, передвижения, остановки |  |
| 23 |  | 1 | Варианты подач мяча | Совершенствовать технику нападающего удара через сетку | 22.10 |  ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападающий удар, взаимодействие игроков передвижения, остановки |  |
| 24 |  | 1 | Варианты нападающего удара через сетку | Совершенствовать технику блокирования (одиночное и вдвоем) страховка | 5.11 |  ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападающий удар, игра, блокирование, передвижения, остановки |  |
| 25 |  | 1 | Варианты блокирования и страховка | Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите  | 10.11 |  ходьба, бег, ОРУ, прием и передача , взаимодействие игроков в защите и нападении |  |
| 26 |  | 1 | Командные тактические действия в нападении и защите | Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта**.**Совершенствовать технические и тактические действия в учебной игре в волейбол | 11.11 |  ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие игроков. |  |
| 27 |  | 1 | Технические и тактические действия в игре | Совершенствовать технические и тактические действия в учебной игре в волейбол | 12.11 |  ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие игроков. |  |
|  | **Гимнастика-18 часов** |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  | 1 |  Комплекс утренней гимнастики. | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Комплекс утренней гимнастики.  | 17.11 |  ходьба, бег, ОРУ с гимнастической .палкой и гантелями. Игра. |  |
| 29 |  | 1 | Элементы акробатики |  Совершенствовать технику длинного кувырка через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д) | 18.11 |  ходьба, бег, ОРУ. техника длинного кувырка через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д) |  |
| 30 |  | 1 | Лазания по канату. Приёмы защиты и самообороны | Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств Совершенствовать технику лазания по канату на скорость. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов)ГТО. | 19.11 |  Разминка. Строевые приемы.Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств ,техника лазания по канату на скорость. |  |
| 31 |  | 1 | Висы и упоры. Ритмическая гимнастика. | Совершенствовать технику толчка ног и подъема в упор (д). Ритмическая гимнастика:Индивидуально подобранные композиции из упражнений с разной амплитудой , ритмом, темпом.Совершенствовать технику упражнений в равновесии (д);  | 24.11 | Разминка. Строевые приемы Подъем в упор силой, вис согнувшись, толчком ног подъем в упор на в/ж (д).  |  |
| 32 |  | 1 | Элементы акробатики, |  Совершенствовать технику элементов акробатики, изученные в предыдущих классах (д). Ритмическая гимнастика. | 25.11 | Разминка. Строевые приемы Элементы акробатики игра |  |
| 33 |  | 1 | Равновесие | Равновесие, упор присев на одной ноге, махом соскок (д). Ритмическая гимнастика | 26.11 | Разминка. Строевые приемы Элементы акробатики игра |  |
| 34 |  | 1 | Страховка.Упражнения в равновесии | Страховка.Совершенствовать технику упражнений в равновесии (д); Ритмическая гимнастика. | 1.12 | Разминка. Строевые приемыСтраховка.Совершенствовать технику упражнений в равновесии |  |
| 35 |  | 1 | Техника лазания по канату и упражнений на брусьях. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз | Совершенствовать технику лазания по канату и упражнений на брусьях. Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств**.** | 2.12 | Разминка. Строевые приемы Лазанье по канату. Упражнения на брусьях Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств. |  |
| 36 |  | 1 | Упражнения на перекладинеКомплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз | Совершенствовать технику упражнений на перекладине | 3.12 | Разминка. Строевые приемы Упражнения на перекладине |  |
| 37 |  | 1 | Совершенствовать технику выполнения лазания по канату и акробатической комбинации | Совершенствовать технику выполнения лазания по канату и акробатической комбинацииСовершенствовать технику упражнений в равновесии (д);  | 8.12 | Разминка. Строевые приемы Акробатическая комбинация. Аэробика.Упражнения в равновесии  |  |
| 38 |  | 1 | Упражнения на перекладинеКомплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз | Совершенствовать технику упражнений на перекладине | 9.12 | Строевые упр., ОРУ, выполнение команд, силовые упр., упр. на снарядах. |  |
| 39 |  | 1 | Совершенствовать технику опорного прыжка | Совершенствовать технику прыжка углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д) | 10.12 | Строевые упр., ОРУ, опорный прыжок. Игра. |  |
| 40 |  | 1 | Упражнения в равновесии | Совершенствовать технику упражнений в равновесии (д);: Комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. | 15.12 | Разминка. Строевые упраж.Упражнения в равновесии (д); |  |
| 41 |  | 1 | Акробатическая комбинация | Техника акробатической комбинации из нескольких элементов- учет: Комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. | 16.12 | Акробатические упр., координационные, ОРУ |  |
| 42 |  | 1 | Совершенствовать технику опорного прыжка .Атлетическая гимнастика | Совершенствовать технику опорного прыжка через коняКомплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.Совершенствовать технику упражнений в равновесии (д); | 17.12 | Разминка. Опорный прыжок через коня. Атлетическая гимнастика.Упражнения в равновесии |  |
| 43 |  | 1 | Опорный прыжок через коня | Оценить технику опорного прыжка через коня | 22.12 |  Разминка. Опорный прыжок через коня. Эстафеты. |  |
| 44 |  | 1 | Упражнения в равновесии | Совершенствовать технику выполнения комбинации из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне | 23.12 | ОРУ, развитие физических качеств. Упражнения в равновесии |  |
| 45 |  | 1 | Упражнения в равновесии | Техника выполнения комбинации из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне – учет | 24.12 | ОРУ, развитие физических качеств. Упражнения в равновесии |  |
| 46 |  | 1 | Упражнения в равновесии. Стойки и передвижение в стойке. | Совершенствовать технику упражнений в равновесии. Стойки и передвижение в стойке\Техника безопасности во время занятий гимнастикой. | 29.12 | Разминка. Упражнения в равновесии. Элементы единоборства, развитие физических качеств.  |  |
| 47 |  | 1 | Совершенствовать технику упражнений в равновесии; освобождение от захватов | Совершенствовать технику упражнений в равновесии; освобождение от захватов . Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов)ГТО, | 30.12 | Разминка. Упражнения в равновесии. Элементы единоборства |  |
| 48 |  | 1 | Элементы единоборства**.** Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мыщц. | Оценить технику упражнений в равновесии; элементов единоборств**.** Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мыщц. | 12.01 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ходПостроения и перестроения ,выполнение команд. |  |
|  | **Лыжная подготовка-24 часа** |  |  |  |  |  |  |
| 49 |  | 1 | Техника попеременного двухшажного хода | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Совершенствовать технику скользящего шага без палок и с палками | 13.01 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ходПостроения и перестроения ,выполнение команд. |  |
| 50 |  | 1 | Техника попеременного двухшажного хода | Совершенствовать технику скользящего шага без палок и с палками | 14.01 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход |  |
| 51 |  | 1 | Техника попеременного двухшажного хода | Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода Комплексы упражнений по адаптивной физической культуры.. | 19.01 | Выбор лыж. Попеременный двухшажный ход. эстафета |  |
| 52 |  | 1 | Техника подъема скользящим шагом |  Совершенствовать технику подъема в гору скользящим шагом | 20.01 | Выбор лыж. Подъем в гору скользящим шагом, эстафета |  |
| 53 |  | 1 | Техника одновременных ходы | Совершенствовать технику одновременных ходы | 21.01 | Выбор лыж. Разминка. Одновременные ходы. Эстафеты |  |
| 54 |  | 1 | Совершенствовать технику поворотов переступанием в движении | Совершенствовать технику поворотов переступанием в движении | 26.01 | Выбор лыж. Разминка. Повороты переступанием в движении |  |
| 55 |  | 1 | Совершенствовать технику конькового хода. | Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты. | 27.01 | Выбор лыж. Разминка. Передвижение коньковым ходом. Эстафеты |  |
| 56 |  | 1 | Совершенствовать технику попеременного хода | Совершенствовать технику попеременные ходы | 28.01 | Выбор лыж. Разминка Попеременные ходы. Эстафеты |  |
| 57 |  | 1 | Торможение и поворот упором. | Совершенствовать технику торможения и поворота упором Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов)ГТО. | 2.02 | Выбор лыж. Разминка Торможение и поворот упором. |  |
| 58 |  | 1 | Переход с одновременных ходов на попеременные | Совершенствовать переход с одновременных ходов на попеременные | 3.03 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ходЭстафета. |  |
| 59 |  | 1 | Преодоление подъемов и препятствий | Совершенствовать технику перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 4.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ходПодъемы и спуски |  |
| 60 |  | 1 | Переход с одновременных ходов на попеременные |  Совершенствовать технику перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 9.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ходПодъемы и спуски |  |
| 61 |  | 1 | Преодоление подъемов и препятствий | Совершенствовать технику преодоление подъемов и препятствий | 10.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ходПодъемы и спуски |  |
| 62 |  | 1 | Совершенствовать технику элементов тактики лыжных ходов | Совершенствовать технику элементов тактики лыжных ходов | 11.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах. .эстафета. |  |
| 63 |  | 1 | Совершенствовать технику конькового хода.  | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты. | 16.02 | Выбор лыж. Разминка. Передвижение коньковым ходом. Эстафеты |  |
| 64 |  | 1 | Совершенствовать технику перехода с одновременных ходов на попеременные, и технику преодоления подъемов и препятствий | Совершенствовать технику перехода с одновременных ходов на попеременныеСовершенствовать технику перехода преодоления подъемов и препятствий | 17.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ходВыбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход |  |
| 65 |  | 1 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжниПрохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | 18.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход |  |
| 66 |  | 1 | Совершенствовать технику конькового хода.  | Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты. | 24.02 | Выбор лыж. Разминка. ходом. Эстафеты Преодоление подъемов и препятствий |  |
| 67 |  | 1 | Элементы тактики лыжных ходов | Элементы тактики лыжных ходов | 25.02 | Выбор лыж. Разминка. Передвижение коньковым ходом. Эстафеты |  |
| 68 |  | 1 | Совершенствовать технику конькового хода. | Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов)ГТО. | 26.02 | Выбор лыж. Разминка. Передвижение коньковым ходом. Эстафеты |  |
| 69 |  | 1 | Совершенствовать технику конькового хода.  | Совершенствовать технику конькового хода. Эстафеты. | 1.03 | Выбор лыж. Разминка. Передвижение коньковым ходом. Эстафеты |  |
| 70 |  | 1 | Совершенствовать технику перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | Совершенствовать технику перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 2.03 | Выбор лыж. Разминка. Переход с одновременных ходов на попеременные ходы |  |
| 71 |  | 1 | Техника конькового хода. | Передвижение коньковым ходом. | 3.03 | Выбор лыж. Разминка. Передвижение коньковым ходом. Эстафеты |  |
|  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 72 |  | 1 |  Техника конькового хода. | Передвижение коньковым ходом | 9.03 | Выбор лыж. Разминка. Передвижение коньковым ходом. Эстафеты |  |  |
| 73 |  | 1 | Преодоление контр уклонов | Преодоление контр уклонов. Эстафеты | 10.03 | Выбор лыж. Разминка. Преодоление контр уклонов. Эстафеты |  |  |
|  | **Элементы единоборства-6 часов** |  |  |  |  |  |  |  |
| 74 |  | 1 | Упражнения в равновесии . Элементы единоборства | Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии (д). элементов единоборства (м) | 11.03 | Разминка. Упражнения в равновесии (д).; элементов единоборства (м |  |  |
| 75 |  | 1 | Техника элементов акробатики ,и элементы единоборства | Совершенствовать технику элементов акробатики, изученные в предыдущих классах (д) элементов единоборства (м) | 15.03 | Разминка. Элементы акробатики, изученные в предыдущих классах (д) элементов единоборства |  |  |
| 76 |  | 1 | Упражнения в равновесии . Элементы единоборства | Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д) | 16.03 | Разминка. технику выполнения упражнений в равновесии на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок |  |  |
| 77 |  | 1 | Упражнения в равновесии . Элементы единоборства | Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии (д); элементов единоборства (м) | 17.03 | Разминка. Упражнения в равновесии (д).; элементов единоборства |  |  |
| 78 |  | 1 | Техника лазания по канату.Элементы единоборства | Совершенствовать технику лазания по канату и упражнений в равновесии (д); элементов единоборства (м) | 22.03 | Разминка. Упражнения в равновесии (д).; элементов единоборства Упражнения в равновесии (д).; элементов единоборства |  |  |
| 79 |  | 1 | Техника упражнений на перекладине. | Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине | 5.04 | Разминка. Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине  |  |  |
|  | **Футбол-5 часов**  |  |  |  |  |  |  |  |
| 80 |  | 1 |  Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановка мяча. | Совершенствовать технику выполнения техники ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча. Техника безопасности во время занятий спортивными играми(**футбол**). | 6.04 | Разминка .инструктаж. Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча |  |  |
| 81 |  | 1 | Совершенствовать технику выполнения ударов головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега | Совершенствовать технику выполнения ударов головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега | 7.04 | Разминка .Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега |  |  |
| 82 |  | 1 | Совершенствовать технику выполнения остановки мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом | Совершенствовать технику выполнения остановки мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом | 12.04 | Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом Взаимодействие игроков,  |  |  |
| 83 |  | 1 | Совершенствовать технику выполнения обманных движений уходом, остановкой, ударом по мячу | Совершенствовать технику выполнения обманных движений уходом, остановкой, ударом по мячу  | 13.04 | В Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу взаимодействие игроков,  |  |  |
| 84 |  | 1 | Элементы техники, учебная игра. | Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | 14.04 | Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся Взаимодействие игроков,  |  |  |
|  | **Волейбол-10 часов** |  |  |  |  |  |  |  |
|  85 |  | 1 | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спортаВерхняя и нижняя передачи через сетку в парах. ТБ на уроке. | 19.04 | Инструктаж. Верхняя и нижняя передачи через сетку в парахИгра. |  |  |
| 86 |  | 1 | Варианты техники приема и передач мяча | Совершенствовать технику выполнения приемов и передач мяча | 20.04 | Разминка. Варианты техники приема и передача мяча .игра. |  |  |
| 87 |  | 1 | Варианты техники приема и передач мяча | Совершенствовать технику выполнения подач в волейболе | 21.04 | Разминка. Варианты подач в волейболе. Игра. |  |  |
| 88 |  | 1 | Варианты нападающего удара через сетку | Совершенствовать технику выполнения нападающего удара через сетку | 26.03 | Разминка. Варианты нападающего удара через сетку. Игра. |  |  |
| 89 |  | 1 | Тактические действия в нападении и защите | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 27.04 | Разминка .Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра. |  |  |
| 90 |  | 1 | Тактические действия в нападении и защите | Игра по упрощенным правиламТехническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. | 28.04 | Разминка .Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра. |  |  |
| 91 |  | 1 | Тактические действия в нападении и защите | Учебная игра в волейбол | 3.05 | Разминка .Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра. |  |  |
| 92 |  | 1 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 4.05 | Разминка .Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра. |  |  |
| 93 |  | 1 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 5.05 | Разминка .Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра. |  |  |
| 94 |  | 1 | Учебная игра в волейбол | Учебная игра в волейбол | 10.05 |  Разминка .Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра. |  |  |
|  | **Легкая атлетика-8 часов** |  |  |  |  |  |  |
| 95 |  | 1 |  Беговые упражнения. Техника безопасности во время занятий л/а. | Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения. Техника безопасности во время занятий л/а. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов)ГТО. | 12.05 |  Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения. Разминка. Инструктаж. |  |
| 96 |  | 1 | Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. | Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза.Бег 60 м.Беговые упражнения, прыжковые упражнения. | 12.05 | Разминка.Бег из различных положений, разновидности бега, Бег 60 м. |  |
| 97 |  | 1 | Спринтерский и медленный бег. | Бег 100м – учёт. Совершенствовать бег с переменной скоростью 2 мин.  | 17.05 | Бег из различных положений, разновидности бега, бег 100м. игра |  |  |
| 98 |  | 1 | Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину. | Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину. | 18.05 | ОРУ, подготовительные упр., бег 100м. |  |  |
| 99 |  | 1 | Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов | Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин. | 19.05 | ОРУ, подготовительные упр., метание ,бег |  |  |
| 100 |  | 1 | Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов | Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин. | 24.05 | ОРУ, подготовительные упр., метание ,бег, игра |  |  |
| 101 |  | 1 | Техники метания гранаты на дальность | Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин. | 25.05 | ОРУ, подготовительные упр.метание ,бег, игра |  |
| 102 |  | 1 | Приемы аутогенной тренировки, релаксации, самомассажа. | Понятия: аутогенная тренировка, релаксация, самомассажа.Аутогенная тренировка как форма саморегуляции функций организма. Основные упражнения.Релаксация. Ее цель и результат.Самомассаж как здоровьесберегающий элемент, приемы самомассажа | 26.05 | ОРУ Самомассаж как здоровье сберегающий элемент, приемы самомассаж бег, игра |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Выдержки из стандарта(полного) среднего общего образования** | **№ уроков** |
| **Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья** | **1** |
| **Современные оздоровительные системы физического воспитания их роль в формировании ЗОЖ, сохранении творческой активности и долголетия, полоса препятствий** | **8** |
| **Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при умственной и физической деятельности, аутотренинг, релаксация, самомассаж, банные процедуры.** | **11** |
| **Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта** | **26** |
| **Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств.** | **30** |
| **Ритмическая гимнастика:****Индивидуально подобранные композиции из упражнений с разной амплитудой , ритмом, темпом**. | **31** |
| **Акробатическая комбинация. Аэробика.Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.** | **37** |
| **Комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.** | **42** |
| **Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мыщц** | **48** |
| **Комплексы упражнений по адаптивной физической культуры.** | **51** |
| **Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта** | **90** |
| **Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования** | **95** |
| **.- Приемы аутогенной тренировки, релаксации, самомассажа** | **102** |