

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3»

Утверждаю  
директор школы:

**В.Малафеева**

Приказ №34 от 24.08.2016 г.



Согласовано  
председатель НМС:  
**Суханова О.В.**  
протокол заседания НМС  
№3 от 23.08.2016 г.

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
**Богданова С.В.**  
протокол заседания ШМО  
№3 от 03.06.2016 г.

# Рабочая программа

## учебного предмета

### «Физическая культура»

для 11 а, б классов (юноши)  
на 2016-2017 учебный год

Программа рассчитана на 102 часа, 3 часа в неделю

Учитель: **Муртузалиев Шамиль Багавутдинович**,  
первая квалификационная категория

г. Радужный

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре для учащихся 11 класса (юноши) составлена на основе «Примерной программы среднего полного общего образования по физической культуре» (2004г.) и «Комплексной программы физического воспитания» (В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011г.). Она соответствует требованиям государственного компонента образовательных стандартов среднего общего образования и разработана с учетом реализуемого учебно-методического компонента: Лях В.И.и др. «Физическая культура», 10-11классы.- Москва: Издательство Просвещение, 2008 год.

Программа рассчитана на 102 часа. Она отличается от примерной программы четким распределением учебных часов для усвоения учебного материала на основании требований школы.

**Целью образования в области физической культуры является:** формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**Формы и методы,** используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- формы организации урока: фронтальный, групповой, индивидуальный.

## Требования к уровню подготовки учащихся

### Базовый уровень предъявления учебного материала по физической культуре.

**Знания:** физическая культура и спорт – одно из средств разностороннего развития личности, подготовки к трудовой и общественной деятельности. Физическая культура – важнейшая составляющая образа жизни, физическая культура в семье; двигательная активность и спортивная тренировка как средства поддержания высокой работоспособности; способы психофизической регуляции и саморегуляции.

#### **Двигательные умения и навыки.**

**Циклические и ациклические локомоции:** бег на 100 м с максимальной скоростью; бег в равномерном темпе до 20 мин; бег 100 м с максимальной скоростью; передвижение на лыжах; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий без опоры и с опорой; преодоление полосы препятствий (юноши); челночный бег.

**Метания на дальность и меткость:** метание различных по массе и форме снарядов с места и с разбега.

**Гимнастические и акробатические упражнения:** комбинации из нескольких элементов на брусьях или перекладине; опорный прыжок ноги врозь через коня высотой 115-125 см в длину; акробатическая комбинация из пяти элементов, включающая длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы; лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.

**Командные (игровые) виды спорта:** технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе.

**Планирование** самостоятельных тренировочных занятий с целью достижения необходимого уровня физической подготовленности.

**Использование** различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга, формирования здорового образа жизни; исправление недостатков физической подготовленности; самоконтроль и саморегуляция физических и психических состояний.

#### **Минимальные требования к подготовленности учащихся.**

**Должен знать:** о двигательной активности и спортивной тренировке как средствах поддержания высокой работоспособности; значении прикладной физической культуры в семье; способах психофизической регуляции и саморегуляции.

**Должен уметь:** бегать на короткие дистанции – 100 м – с максимальной скоростью и на длинные дистанции – от 2000 до 3000 м – в доступном темпе; бегать 100 м с максимальной скоростью; ходить на лыжах; прыгать в длину и высоту с разбега; метать на дальность и меткость различные по массе и форме снаряды с места и разбега; выполнять комбинацию из нескольких элементов на одном из гимнастических снарядов и акробатическую композицию; играть в спортивные игры.

**Должен иметь** по окончании средней школы прироста показателей развития основных физических качеств или показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

## **Требования к уровню подготовки выпускников средней школы**

**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 (лечебной) физической культуры, композиции аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической 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;
- осуществлять судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу и др.;
- совершенствовать свою физическую подготовку средствами избранного вида спорта;
- владеть тактическими действиями и приемами в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).

***использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для***

- 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.

## **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности учащихся средней школы**

***В познавательной деятельности:***

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

***В информационно-коммуникативной деятельности:***

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

***В рефлексивной деятельности:***

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
  - владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

В результате освоения учебного материала предмета «Физическая культура» у учащихся формируются следующие **ключевые компетенции**:

**1. Компетенции, необходимые для продолжения образования:** усвоил содержание среднего (полного) образования в соответствии с государственными образовательными стандартами; сформирована мотивация на продолжение обучения, самореализацию, самосовершенствование.

**2. Компетенции, необходимые к жизни в обществе:** способен регулировать эмоционально-волевое состояние и взаимодействие с друзьями, партнерами и коллективом; знает, применяет и может объяснить установленные нормы и правила поведения в социуме.

**3. Компетенции, формирующие культуру личности человека:** имеет навыки корпоративной культуры.

**4. Компетенции, формирующие ответственное отношение к своему здоровью:** понимает необходимость и соблюдение норм здорового образа жизни; соблюдает нормы личной гигиены; делает осознанный отказ от вредных привычек; знает и применяет навыки регуляции своего физического и психического состояния.

На основании приказа Минобрнауки России от 03 июня 2008 г. №164 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего образования» (утвержден приказом Министерства образования РФ от 5 марта 2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования») в программу внесены изменения. Из раздела «Легкая атлетика» 4 учебных часа переведены в раздел спортивных игр. Цель таких изменений: расширение знаний, двигательных умений и навыков в области спортивных игр.

На основании приказа УОиМП г.Радужный №628 от 13 декабря 2012 года «Об исполнении решения Коллегии «Профессиональная ориентация как инструмент жизненного самоопределения молодежи» в содержание предмета «Физическая культура» включена информация профориентационной направленности, которая содержится в календарно-тематическом планировании в разделе «Профориентационная работа».

## Контроль уровня обученности

Формы контроля и система оценивания учащихся.

**1. По основам знаний:** метод устного опроса, программированный метод.

**2. По технике владения двигательными действиями:** метод наблюдения, метод вызова, метод выполнения упражнения, комбинированный метод.

**3. По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:** метод наблюдения, метод опроса.

**4. По уровню физической подготовленности:** сдача нормативов, соревновательный метод.

**5. Система оценки результативности:** текущий контроль осуществляется по качеству выполнения индивидуальных заданий; итоговый контроль – соревновательным методом.

Контроль предполагает проверку знаний, умений и навыков; уровня развития физических качеств учащихся. Способности детей определяются на основании нормативных требований для учащихся 11 класса.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Перечень разделов (тем)	Практическая часть				Контроль уровня двигательной подготовленности				Контроль уровня физической подготовленности				Всего часов
		1 ч.	2 ч.	3 ч.	4 ч.	1 ч.	2 ч.	3 ч.	4 ч.	1 ч.	2 ч.	3 ч.	4 ч.	
1	Основы знаний	В процессе уроков				В процессе уроков				В процессе уроков				-
2	Легкая атлетика	9	-	-	4	-	-	-	-	11	-	-	5	29
3	Гимнастика	-	13	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	21
4	Лыжная подготовка	-	-	7	8	-	-	2	1	-	-	-	-	18
5	Спортивные игры	6	-	10	6	1	-	8	3	-	-	-	-	34
	<b>Итого</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	<b>102</b>

### Основное содержание (11 класс)

#### 1. Основы знаний (в процессе уроков).

Основные принципы системы физического воспитания, содержание нового комплекса утренней гигиенической гимнастики. Тренировочные нагрузки, самоконтроль. Техника безопасности на уроках гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. Температурные нормы. Тактические действия во время лыжных гонок. Влияние образа жизни на состояние здоровья. Правила поведения при метании гранаты.

**2. Легкая атлетика (29 часов):** эстафетный бег, челночный бег, стартовый разгон с преследованием, бег 100 м с низкого старта. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», метание гранаты 700 г по коридору 10 м. Переменный бег до 10 минут, бег 3000 м по беговой дорожке. Кросс 1000 м.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости (с различными предметами и без них).

#### 3. Гимнастика (21 час):

**Строевые упражнения:** совершенствование поворотов в движении, совершенствование различных перестроений. Повторение упражнений 9 класса, перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 3, 4 и 8.

**Акробатические упражнения:** длинный кувырок вперед через препятствие (100 см), стойка на голове и руках. Стойка на руках у стенки, кувырки в парах -2-3 кувырка. Акробатическое соединение из 3-4 элементов.

**Перекладина низкая:** переворот в упор силой, вис прогнувшись и выход в сед, соскок махом вперед из вися на подколенках.

**Перекладина высокая:** подтягивание в висе хватом сверху, подъем в упор силой. Из размахивания соскок назад, вперед. Переворот в упор из вися.

**Опорные прыжки:** через козла в длину согнув ноги, ноги врозь. Через коня в ширину боком, через коня в длину ноги врозь.

**Лазание:** по канату до 5 метров на скорость.

*Комплексы общеразвивающих упражнений* на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, упражнения на дыхание.

#### **4. Лыжная подготовка(21 час).**

Попеременные двух- и четырехшажный ходы. Одновременные ходы: бесшажный, одношажный, двухшажный. Переход с одного хода на другой. Спуски со склонов с поворотом и торможением. Лыжные гонки на 5 км.. Коньковый ход (знакомство).

#### **5. Спортивные игры (34 часа):**

*Баскетбол:* ловля мяча после отскока от щита, передачи одной рукой в движении, тактические действия в защите и нападении. Броски в кольцо с различных точек. Двухсторонняя игра.

*Волейбол:* прием мяча с подачи в зону 3, вторая передача в зоны 2 и 4. Нападающий удар, одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Прием подачи снизу, первая передача в зону 3. Учебно-тренировочная игра.

### **Учебно-методическое обеспечение**

#### **1.Методическая литература:**

- В.И.Лях, А.А.Зданевич, «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», издательство «Просвещение», 2011 год;
- Л.Б.Кофман, Г.И.Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 1998 год;

#### **2.Периодические издания:** журналы «Физическая культура в школе», «Народное образование».

#### **3.Учебники:**

- В.И.Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура», учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных школ, Москва, «Просвещение», 2008 г.

#### **4.Дидактические материалы:** картотека подвижных игр и эстафет, методические разработки внеклассных мероприятий.

#### **5.Средства обучения:** спортивный инвентарь и оборудование:

- *уроки легкой атлетика:* мячи для метания, секундомер, гранаты для метания, эстафетные палочки, кегли, стойки;
- *уроки гимнастики:* маты, бревно, палки, стенка, скамейки, брусья гимнастические; обручи, скакалки, канат;
- *уроки спортивных и подвижных игр:* мячи баскетбольные, мячи волейбольные, малые мячи, стойки, щиты и кольца баскетбольные, волейбольная сетка;
- *уроки лыжной подготовки:* лыжи, лыжные палки, лыжные крепления, лыжные ботинки.

**Календарно-тематическое планирование, 11 класс (юноши).  
1 четверть**

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	ОУУН	ЗУН	Форма контроля
	план	факт				
<b>Лёгкая атлетика 20</b>						
1.			Вводный инструктаж по Т/Б. Высокий старт	Овладеть основами Т/Б. Совершенствовать технику высокого старта	Знать Т/Б. Уметь выполнять высокий старт.	Комбинированный метод.
2.			Высокий старт. Стартовый разго.	Совершенствование техники спринтерского бега.	Уметь бегать спринт.	Комбинированный метод.
3.			Бег по дистанции, финиширование	Совершенствование техники спринтерского бега.	Уметь бегать спринт.	Комбинированный метод.
4.			Бег на 30 метров	Совершенствование техники спринтерского бега.	Уметь бегать спринт.	Сдача нормативов.
5.			Бег на 100 метров	Совершенствование техники спринтерского бега.	Уметь бегать спринт.	Сдача нормативов.
6.			Бег 25 мин. Метание мяча 150гр. на дальность	Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники метания на дальность.	Уметь бороться с утомлением. Метать на дальность.	Комбинированный метод.
7.			Бег 25 мин. Метание мяча на дальность	Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники метания на дальность.	Уметь бороться с утомлением. Метать на дальность.	Сдача нормативов.
8.			Бег на 1000 метров	Совершенствование техники длительного бега.	Уметь бороться с утомлением.	Сдача нормативов.
9.			Бег на 3000 метров	Совершенствование техники длительного бега.	Уметь бороться с утомлением.	Сдача нормативов.
10.			Метание гранаты 700 гр. с места.	Совершенствование техники метания на дальность.	Знать технику метания и уметь метать.	Метод наблюдения.
11.			Метание гранаты с разбега	Совершенствование техники метания на дальность.	Знать технику метания и уметь метать.	Сдача нормативов.
12.			Челночный бег 3х10 метров	Совершенствование координационных способностей.	Правильно выполнять челночный бег.	Сдача нормативов.



13.			Челночный бег 10х10 метров	Совершенствование координационных способностей.	Правильно выполнять челночный бег.	Сдача нормативов.
14.			Эстафетный бег	Совершенствование технике спринтерского бега.	Уметь выполнять передачу эстафетной палочки.	Метод наблюдения.
15.			Прыжки в длину с места	Совершенствование технике прыжка в длину.	Уметь выполнять прыжок с места.	Сдача нормативов.
16.			Прыжок в длину с разбега	Совершенствование технике прыжка в длину.	Уметь выполнять прыжок с разбега	Комбинированный метод.
17.			Прыжок в длину с разбега	Совершенствование технике прыжка в длину.	Уметь выполнять прыжок с разбега	Сдача нормативов.
18.			Прыжок в высоту с разбега	Совершенствование технике прыжка в высоту	Уметь выполнять прыжок с разбега	Комбинированный метод.
19.			Прыжок в высоту с разбега	Совершенствование технике прыжка в высоту	Уметь выполнять прыжок с разбега	Комбинированный метод.
20.			Прыжок в высоту с разбега	Совершенствование технике прыжка в высоту	Уметь выполнять прыжок с разбега	Сдача нормативов.
<b>Спортивные игры 7</b>						
21.			Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Совершенствование технике передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Уметь правильно передвигаться по площадке.	Комбинированный метод.
22.			Варианты техники приёма и передачи мяча	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	Технично выполнять приём и передачу мяча.	Комбинированный метод.
23.			Варианты техники приёма и передачи мяча	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	Технично выполнять приём и передачу мяча.	Комбинированный метод.
24.			Варианты верхней прямой подачи	Совершенствование техники подачи мяча.	Технично и точно подавать мяч.	Комбинированный метод.
25.			Варианты верхней прямой подачи	Совершенствование техники подачи мяча.	Технично и точно подавать мяч.	Комбинированный метод.
26.			Нападающий удар через сетку	Совершенствование техники нападающего удара.	Технично и точно выполнять нападающий удар.	Комбинированный метод.
27.			Учебная двухсторонняя игра	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных СП.	Знать правила игры и уметь играть.	Соревновательный метод.

## 2 четверть

### Гимнастика 21

28.			Правила поведения и Т/Б на гимнастике. Оказание первой помощи.	Основа знаний правил поведения и Т/Б.	Знать правила поведения и выполнять Т/Б.	Комбинированный метод.
29.			Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях,	ОРУ. Развитие силовых способностей.	Выполнять норматив.	Сдача норматива.
30.			Угол в упоре. Строевые упражнения	ОРУ. Развитие силовых способностей.	Выполнять норматив, выполнять строевые упражнения.	Сдача норматива.
31.			Стойка на плечах из седа «ноги врозь»	Совершенствование упоров.	Хорошо выполнять упражнение.	Метод наблюдения.
32.			Стойка на плечах из седа «ноги врозь»	Совершенствование упоров.	Хорошо выполнять упражнение.	Метод наблюдения.
33.			Подъём разгибом до седа ноги врозь	Совершенствование упоров.	Хорошо выполнять упражнение.	Метод наблюдения.
34.			Соскок махом назад	Совершенствование упоров.	Хорошо выполнять упражнение.	Метод наблюдения.
35.			Подъём переворотом в упор	Совершенствовать висы и упоры. Развитие силовых способностей.	Хорошо выполнять упражнение.	Сдача норматива.
36.			Подъём в упор силой	Совершенствовать висы и упоры. Развитие силовых способностей.	Хорошо выполнять упражнение.	Сдача норматива.
37.			Вис погнувшись сзади	Совершенствовать висы и упоры. Развитие силовых способностей.	Хорошо выполнять упражнение.	Метод наблюдения.
38.			Из вися подвём разгибом в упор	Совершенствовать висы и упоры. Развитие силовых способностей.	Хорошо выполнять упражнение.	Метод наблюдения.
39.			Из вися подвём разгибом в упор	Совершенствовать висы и упоры. Развитие силовых способностей.	Хорошо выполнять упражнение.	Метод наблюдения.
40.			Подтягивание в вися	Совершенствовать висы и упоры. Развитие силовых способностей.	Хорошо выполнять упражнение.	Сдача норматива.

41.			Лазание по канату без помощи ног	Совершенствовать висы и упоры. Развитие силовых способностей.	Хорошо выполнять упражнение.	Сдача норматива.
42.			Акробатическая комбинация	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	Уметь выполнять акробатическое соединение.	Комбинированный метод.
43.			Акробатическая комбинация	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	Уметь выполнять акробатическое соединение.	Комбинированный метод.
44.			Опорный прыжок через коня	Освоение и совершенствование опорных прыжков ноги врозь через «коня» в длину высотой 120-125см.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Метод наблюдения.
45.			Опорный прыжок через коня	Освоение и совершенствование опорных прыжков ноги врозь через «коня» в длину высотой 120-125см.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Метод наблюдения.
46.			Опорный прыжок	Освоение и совершенствование опорных прыжков.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Метод наблюдения.
47.			Наклон перед из положения сидя	Развитие гибкости.	Показать максимальный результат.	Сдача норматива.
48.			Прыжки со скакалкой	Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь прыгать на скакалке.	Сдача норматива.

### 3 четверть

#### Спортивные игры 18

49.			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Основа знаний о физической культуре.	Влияние игровых упражнений на развитие координационных кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.	Комбинированный метод.
50.			Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления	Совершенствование ловли и передачи мяча.	Уметь ловить и правильно выполнять передачу мяча.	Комбинированный метод.

51.			Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника	Совершенствование ловли и передачи мяча.	Уметь ловить и правильно выполнять передачу мяча.	Комбинированный метод.
52.			Варианты ведения мяча без сопротивления защитника	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь интуитивно контролировать мяч.	Комбинированный метод.
53.			Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь интуитивно контролировать мяч.	Комбинированный метод.
54.			Варианты бросков мяча без сопротивления защитника	Совершенствование техники бросков мяча.	Уметь попадать в кольцо.	Комбинированный метод.
55.			Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	Совершенствование техники бросков мяча.	Уметь попадать в кольцо.	Комбинированный метод.
56.			Действия против игрока с мячом	Совершенствование техники защитных действий.	Уметь выполнять защитные действия.	Комбинированный метод.
57.			Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	Совершенствование техники игры.	Знать правила игры и уметь играть.	Соревновательный метод.
58.			Групповые тактические действия в нападении и защите	Совершенствование техники игры.	Знать правила игры и уметь играть.	Соревновательный метод.
59.			Командные тактические действия в нападении и защите	Совершенствование техники игры.	Знать правила игры и уметь играть.	Соревновательный метод.
60.			Игра по упрощённым правилам	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Знать правила игры и уметь играть.	Соревновательный метод.
61.			Игра по упрощённым правилам	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Знать правила игры и уметь играть.	Соревновательный метод.
62.			Игра по упрощённым правилам	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Знать правила игры и уметь играть.	Соревновательный метод.
63.			Игра по правилам	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Знать правила игры и уметь играть.	Знать правила игры и уметь играть.
64.			Игра по правилам	Овладение игрой и комплексное развитие	Знать правила игры и уметь играть.	Знать правила игры и уметь

				психомоторных способностей.		играть.
65.			Игра по правилам	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Знать правила игры и уметь играть.	Соревновательный метод.
66.			Игра по правилам	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Знать правила игры и уметь играть.	Соревновательный метод.
<b>Лыжная подготовка 12</b>						
67.			Т/Б при занятиях лыжным спортом. Особенности физической подготовки лыжника	Овладение знаниями о физической культуре.	Знать Т/Б уметь оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.	Метод устного опроса.
68.			Повторение классических ходов	Освоение технике лыжных ходов.	Уметь бегать на лыжах классическим ходом.	Комбинированный метод.
69.			Повторение классических ходов	Освоение технике лыжных ходов.	Уметь бегать на лыжах классическим ходом.	Комбинированный метод.
70.			Повторение классических ходов	Освоение технике лыжных ходов.	Уметь бегать на лыжах классическим ходом.	Комбинированный метод.
71.			Повторение классических ходов	Освоение технике лыжных ходов.	Уметь бегать на лыжах классическим ходом.	Комбинированный метод.
72.			Повторение классических ходов	Освоение технике лыжных ходов.	Уметь бегать на лыжах классическим ходом.	Комбинированный метод.
73.			Переход с попеременных ходов на одновременные и обратно	Освоение технике лыжных ходов.	Уметь бегать на лыжах классическим ходом.	Комбинированный метод.
74.			Переход с попеременных ходов на одновременные и обратно	Освоение технике лыжных ходов.	Уметь бегать на лыжах классическим ходом.	Комбинированный метод.
75.			Преодоление подъёмов и препятствий	Освоение технике лыжных ходов.	Уметь бегать на лыжах классическим ходом.	Комбинированный метод.
76.			Основные элементы тактики в лыжных гонках классическим ходом	Освоение технике лыжных ходов.	Уметь бегать на лыжах классическим ходом.	Комбинированный метод.
77.			Бег на лыжах классическим ходом 1 км	Освоение технике лыжных ходов.	Уметь бегать на лыжах классическим ходом.	Соревновательный метод.
78.			Бег на лыжах классическим	Освоение технике лыжных	Уметь бегать на лыжах	Соревновательный

			ходом 3 км	ходов.	классическим ходом.	ый метод.
--	--	--	------------	--------	---------------------	-----------

#### 4 четверть

##### Лыжная подготовка 6

79.			Коньковый ход	Освоение технике конькового хода.	Знать технику хода и уметь передвигаться классическим ходом.	Комбинированный метод.
80.			Коньковый ход	Освоение технике конькового хода.	Знать технику хода и уметь передвигаться классическим ходом.	Комбинированный метод.
81.			Коньковый ход	Освоение технике конькового хода.	Знать технику хода и уметь передвигаться классическим ходом.	Комбинированный метод.
82.			Передвижение на лыжах свободным ходом до 6 км	Освоение технике лыжных ходов.	Уметь бегать на лыжах свободным ходом.	Комбинированный метод.
83.			Передвижение на лыжах свободным ходом до 6 км	Освоение технике лыжных ходов.	Уметь бегать на лыжах свободным ходом.	Комбинированный метод.
84.			Бег на лыжах 5 км. Свободным ходом	Освоение технике лыжных ходов.	Уметь бегать на лыжах своб. ходом	Соревновательный метод.

##### Спортивные игры 9

85.			Одиночное блокирование	Совершенствование техники защитных действий.	Уметь выполнять блокирование.	Комбинированный метод.
86.						
87.			Одиночное блокирование	Совершенствование техники защитных действий.	Уметь выполнять блокирование.	Комбинированный метод.
88.			Одиночное блокирование	Совершенствование техники защитных действий.	Уметь выполнять блокирование.	Комбинированный метод.
89.			Групповое блокирование	Совершенствование техники защитных действий.	Уметь выполнять блокирование.	Комбинированный метод.
90.			Групповое блокирование	Совершенствование техники защитных действий.	Уметь выполнять блокирование.	Комбинированный метод.
91.			Игра по правилам	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Знать правила игры и уметь играть.	Соревновательный метод.
92.			Игра по правилам	Овладение игрой и комплексное развитие	Знать правила игры и уметь играть.	Соревновательный метод.

				психомоторных способностей.		
<b>93.</b>			Игра по правилам	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Знать правила игры и уметь играть.	Соревновательный метод.
<b>Лёгкая атлетика 9</b>						
<b>94.</b>			Метание мяча 150 г с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Освоение техники метания на дальность.	Знать Т/Б и уметь метать.	Комбинированный метод.
<b>95.</b>			Метание мяча с полного разбега на заданное расстояние	Освоение техники метания на дальность.	Знать Т/Б и уметь метать.	Комбинированный метод.
<b>96.</b>			Метание гранаты 700 гр с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Освоение техники метания на дальность.	Знать Т/Б и уметь метать.	Комбинированный метод.
<b>97.</b>			Метание гранаты с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Освоение техники метания на дальность.	Знать Т/Б и уметь метать.	Сдача норматива.
<b>98.</b>			Метание гранаты с полного разбега на заданное расстояние	Освоение техники метания на дальность.	Знать Т/Б и уметь метать.	Комбинированный метод.
<b>99.</b>			Метание гранаты с полного разбега на заданное расстояние.	Освоение техники метания на дальность.	Знать Т/Б и уметь метать.	Сдача норматива.
<b>100.</b>			Бег на 30 метров	Совершенствование техники спринтерского бега.	Уметь бегать.	Сдача норматива.
<b>101.</b>			Бег на 100 метров	Совершенствование техники спринтерского бега.	Уметь бегать.	Сдача норматива.
<b>102.</b>			Бег на 300 метров	Совершенствовать технику .длительного бега.	Уметь бороться с утомлением.	Сдача норматива.

## Содержание профориентационной работы.

№ пп	№ урока по КТП	Тема	Форма проведения
1	1	Игровое упражнение: «Любимое блюдо для того или иного профессионала».	беседа
2	11	Игровое упражнение: «Цепочка профессий».	беседа
3	16	Ознакомление с профессией тренера лёгкой атлетике.	беседа
4	21	Ознакомление с профессией тренера игровых видов спорта.	лекция
5	27	Ознакомление с профессией массажиста.	беседа
6	32	Ознакомление с профессией тренера спортивной гимнастики.	беседа
7	38	Ознакомление с профессией циркового акробата.	беседа
8	45	Ознакомление с профессией высотника монтажника.	беседа
9	48	Ознакомление с профессией сварщика – высотника.	беседа
10	55	Ознакомление с профессией тренера атлетической гимнастики.	беседа
11	62	Ознакомление с профессией тренера по фитнесу.	беседа
12	67	Игровое упражнение: «Походка профессионала».	беседа
13	90	Что нужно сделать , чтобы не зря прожить и оставить след после себя хотя бы в кругу своих близких.	беседа
14	99	Типичные ошибки при выборе профессии.	беседа
15	102	Стратегия принятия решения о выборе профессии.	беседа