АДМИНИСТРАЦИЯ г.УЛАН-УДЭ
Комитет по образованию г.Улан-Удэ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №38 г.Улан-Удэ»

УЛААН-ҮДЭ ХОТЫН ЗАХИРГААН
hуралсалай талаар хороон
Муниципальна автономито юрэнхи hуралсалай эмхи зургаан
"Улаан-Үдэ хотын hуралсалай 38 дунда hургуули"

«Рассмотрено» на заседании МО учителей ест. матем. цикла
Руководитель МО
/ Цыдыпова Е.О /
Протокол № 1 от
« 31 » 08 2018 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
/Э.П. Данчинова/
« 31 » 08 2018 г.

«Утверждаю»
Директор школы
/В.С. Турунхаева/
Приказ №
« 03 » 09 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: Физическая культура (оборонно – спортивный профильный уровень)

Предметная область: физкультура

Срок реализации: 2018-2018 уч. год.

Кол-во часов в неделю: 4 часа

Кол-во часов в год: 140 часов

Класс: 11

Составитель: Степанова Ида Сергеевна

Категория: первая

г. Улан-Удэ, 2018г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по *физической культуре 11 класса* разработана на основании документы:

1. Федерального компонента государственного образовательного стандарта (начального общего образования, среднего общего образования, среднего (полного) общего образования) по физической культуре, утвержденного приказом Минобразования России от 5.03.2004г № 1089 (с последующими изменениями)
2. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2012 N 1067 с изменениями)
3. Примерной программы среднего общего образования по физической культуре, направленная Письмом Министерства образования и науки РФ от 7 июля 2005г. N 03-1263 «Примерных программ по учебным предметам федерального базисного учебного плана»;
4. Учебного плана МАОУ «СОШ № 38 г. Улан-Удэ».

Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, дисциплинам, курсам МАОУ «СОШ № 38 г. Улан-Удэ» по реализации ФК ГОС.

Программа разработана на *140 часа в год, из расчета 4 часа в неделю, из* них 102 часа по программе и 34 часа на общую физическую подготовку, так как этот класс является оборонно – спортивным

Цели:

- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, потребности систематических занятий физическими упражнениями, стремления укрепление здоровья, повышение работоспособности учащихся;
- к физическому самосовершенствованию;
- формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- формирование социальной адаптации в коллективном общении и взаимодействии**;**
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
- развитие основных двигательных качеств, расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования физических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации.

Для достижения поставленных целей необходимо решить следующие задачи:

- Совершенствование методики преподавания физической культуры в школе;
- Формирование у учащихся потребности систематических занятий физической культурой;
- Увеличение объёма двигательной активности;
- Повышение конкурентоспособности ученика школы;
- Улучшение материальной базы.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума содержания основного и среднего (полного) общего образования», «Федеральном компоненте государственного стандарта», «Федеральном базисном учебном плане», «Региональном базисном учебном плане», Законе РФ «Об образовании», Концепции по совершенствованию содержания и структуры общего образования» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности.

Особенностями данной программы являются: соотнесённость с Региональным базисным учебным планом общеобразовательных учебных учреждений, направленность на реализацию принципа

вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, школьная спортивная площадка, стадион, спортивный инвентарь), и региональными климатическими условиями.

Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 11 классе из расчёта 4 ч в неделю 140 ч.

Содержания учебного курса

Физическая культура и спорт - одно из средств в формировании здорового образа жизни и сохранения творческой активности и долголетия. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма при занятиях умственной и физической деятельностью.
Соревновательная деятельность: правила организации и проведения, обеспечение безопасности.

Гимнастика (12 час.)

Российские гимнасты и их достижения. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Основные правила проведения соревнования.

Строевые упражнения, повороты кругом в движении.

Опорный прыжок:

а) Юноши - ноги врозь (конь в длину, высота 120 см.);
б) Девушки - ноги врозь (козел в ширину, высота 120 см.).

Акробатика:

девушки:
а) Два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках;
б) Кувырок назад в полушпагат;
в) «Мост», поворот в упор, стоя на одном колене;
г) Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед;
д) Сед углом;
е) Стоя на коленях наклон назад; юноши:
а) Два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках;
б) «Мост» из положения стоя с помощью;
в) Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове силой;
г) Кувырок назад в упор стоя ноги врозь;
д) Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см.;
е) Кувырок назад через стойку на руках (с помощью).

Спортивные игры (38 часов)

Баскетбол (19 час.)

История возникновения лыжного спорта в России. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Основные правила проведения соревнования.

Штрафной бросок.
Бросок мяча в движении после двух шагов.
«Круговой» бросок.
«Скоростной» бросок.
Теория - индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Волейбол (19 час.)

Значение и история волейбола.
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.
Основные правила проведения соревнования.

Передача сверху двумя руками над собой, не выходя из круга (Радиус -1,5 м.).
Передача сверху двумя руками с отскоком от стены.
Прием снизу двумя руками.
Нападающий удар.
Подача (по половинам противоположной площадки или в круг.
Варианты блокирования нападающего удара (одиночные и вдвоем). Подстраховка

Лыжная подготовка (22 часа)

История возникновения лыжного спорта в Республики Бурятии. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах

Техника лыжных ходов:

-попеременный двухшажный, коньковый;

-одновременный одношажный, двухшажный, бесшажный.

Равномерное прохождение дистанции 8 км (юноши), 5 км (девушки). Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

Бег на лыжах девушки - 3 км, юноши - 5 км.

Теория: техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях,

Легкая атлетика (30 час.)

Отечественный легкоатлетический спорт. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Основные правила проведения соревнования.

Бег 30 м.

Челночный бег 3 х 10м.

Бег 100 м.

6-ти минутный бег.

Кросс - девушки без учёта времени – 3000м, юноши без учёта времени – 5000 м.

Кросс - девушки-2000м, юноши – 3000 м на время.

Прыжок в длину с места (с двух на две).

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание гранаты - юноши-700г., девушки -500г.

Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий

Требования к уровню подготовке

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать

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

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх; • выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; • осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; *использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни* для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

Гимнастика

Подъем переворотом (раз):

«5»	«4»	«3»	«2»
3	2	1	с помощью

Подтягивание из виса (раз):

11	9	8	5

Юноши -11 класс:

а) Программа 10 класса;

б) Подтягивание из

12	10	8	6

Подъем переворотом (раз):

4	3	2	1

Подъем силой:

4	3	2	1

Сгибание рук в упоре (раз):

10	7	4	2

Угол в упоре (сек.):

5	4	2	1

Юноши -11 класс:

а) Программа 11класса

б) Сгибание рук в упоре

12	10	7	5

Угол в упоре (сек.):

8	6	4	2

Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой:

Класс	«5»	«4»	«3»	«2»
11 класс - девушки	22	17	13	7

Сгибание рук в упоре лежа:

11 класс - юноши	20	17	14	11
11 класс - девушки	18	15	12	9

Спортивные игры

Баскетбол (11 класс из 11 попыток)

Штрафной бросок (раз):

11 класс - девушки	8	6	5	4
11класс - юноши	9	7	6	5

Бросок мяча в движении после двух шагов (раз):

Класс	«5»	«4»	«3»	«2»
11 класс - девушки	9	8	6	4
11 класс - юноши	10	9	7	5

«Круговой» бросок (раз):

11 класс - девушки	9	7	6	4
11 класс - юноши	10	8	7	5

Бросок в прыжке (раз), (юноши с отскоком от щита):

11 класс - девушки	10	8	6	4
11 класс - юноши	8	7	5	4

«Скоростной» бросок (количество попаданий за 1 мин.):

11 класс - девушки	8	7	6	4
11 класс - юноши	10	8	7	6

Передача сверху двумя руками над собой, не выходя из круга (Радиус -1,5 м.)

Передача сверху двумя руками с отскоком от стены:

11 класс - девушки	18	16	14	12
11 класс - юноши	20	18	16	14

Прием снизу двумя руками

11 класс - девушки	9	7	5	
11 класс - юноши	10	8	6	4

Нападающий удар:

11 класс - девушки	8	6	4	Лj
11 класс - юноши	9	7	5	4

Подача (по половинам противоположной площадки или в круг радиус -1,5 м):

11 класс - девушки	8	6	5	4
11 класс - юноши	9	7	6	5

Варианты блокирования нападающего удара (одиночные и вдвоем). Подстраховка.

Лыжная подготовка

Бег на лыжах девушки - 3 км. юноши - 5 км. (мин.сек.):

Класс	«5»	«4»	«3»	«2»
11 класс - девушки	19.00	20.00	21.00	23.00
11 класс - юноши	27.00	29.00	31.00	35.00

Легкая атлетика Бег
30 м. (сек.):

11 класс - девушки	5.0	5.3	5.9	6.1
11 класс - юноши	4.5	4.8	5.2	5.8

Челночный бег 3 х 10м (10 по 10 м)

11 класс - девушки	8.5	8.8	9.3	9.7
11 класс - юноши	7.7	8.0	8.4	8.8

Бег 100 м. (сек.):

11 класс - девушки	16.5	17.0	17.8	18.4
11 класс - юноши	14.5	14.9	15.5	16.0

6-ти минутный бег (м.) *:

11 класс - девушки	1300	1200	1050	900
11 класс - юноши	1500	1400	1300	1000

Кросс (мин. сек.):

11 класс - юноши-800м.	2.7	2.47	3.00	4.00

Кросс -2000 м и 3000 м

11 класс - девушки	10.10	11.40	12.40	пробежат
11 класс - юноши	15.00	16.00	17.00	пробежат

Прыжок в длину с места

11 класс - девушки	200	190	165	160
11 класс - юноши	220	210	185	170

Кросс -3000м (девушки) без учета времени

Кросс-5000м (юноши) без учета времени

Виды и форма контроля

Легкая атлетика: текущий, зачет, сдача норм ГТО

Гимнастика: текущий, зачет

Баскетбол: текущий, зачет

Волейбол: текущий, зачет

Лыжная подготовка: текущий, зачет, сдача норм ГТО

Общая физическая подготовка **(34часа).**

В данную программу добавляется 34 часа ОФП, после каждого проведенного третьего часа по плану:
(№ уроков -
4,8,12,16,20,24,28,32,36,40,44,49,53,57,61,65,69,73,77,81,85,89,93,97,101,105,109,113,117,121,125,129,133)

Уроки включают в себя:
- круговые тренировки
-комплексы упражнений без предметов
-комплексы упражнений с предметами (гимнастические палки, скакалки, малые мячи, большие мячи, гири)
-индивидуальная работа по карточкам-заданиям
-упражнения в парах
-упражнения у шведской стенки
-упражнения на гимнастической скамейке
-развитие физических качеств, используя изученные комплексы атлетической гимнастики
-зачеты по: прыжкам в длину с места, подтягивание из виса (юноши), подтягивание из виса лежа (девушки),
челночный бег, поднимание туловища из положения лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку

Ожидаемые результаты.

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности.
2. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях по физической культуре.
3.Формирование таких положительных черт характера как воля, настойчивость, активность.
4. Формирование навыков командной игры, воспитание чувства ответственности.
5. Развитие двигательных качеств.
6. Расширение теоретических знаний учащихся о развитии спорта в стране и за рубежом.
7.Формирование основных представлений о функциях и строении организма, гигиенических знаниях, развитии навыков закаливания и самоконтроля.
8. Формирование и совершенствование навыков.
9. Создание команды, способной защищать честь школы на районных соревнованиях.

Литература

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Авторы: В.И.Лях и А.А.Зданевич, М. «Просвещение» 2017г.
2. Настольная книга учителя физической культуры. Автор: Г.И.Погадаев; М. «Физкультура и спорт» 2017г.
3. «Физическая культура и Олимпийское образование: современный подход, проблемы и перспективы». Материалы юбилейной научно – практической конференции. Стерлитамак ГОУ СПО СТФК, 2017г.

Материально – техническое обеспечение на уроках физической культуры.

Место	**Оборудование**	**Инвентарь**
Уличная спортивная площадка	Беговая дорожка Турники, «Змейка» Волейбольная площадка Баскетбольная площадка Футбольное поле	Сетка волейбольная Щит, кольцо Ворота
Спортивная площадка (л/а и спортивные игры)	Волейбольные стойки Баскетбольные щиты	Волейбольная сетка; Мячи: Волейбольные, баскетбольные футбольные, теннисные Кегли, биты для лапты Секундомер, свисток Флажки Форма: футболка
(Для уроков гимнастики)	Гимнастический «козел» Гимнастический мостик	Гимнастические маты Гимнастические палки Скакалка, обручи, штанга
(лыжная подготовка)		Лыжи, Лыжные палки Лыжные ботинки, Мази, пробка

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Кол-во часов	Дата проведения урока		Тема уроков	Формы контроля	Требования уровню усвоения программы	Дом. Задания
		план	факт				
I четверть Легкая атлетика							
1	1			*Отечественный легкоатлетический спорт.* Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м	Опрос, роспись в журналах по ТБ	Знать инструкцию по т/б на уроках по лёгкой атлетике	Комплекс ОРУ №4
2	1			Стартовый разгон. ОРУ на закрепление общей выносливости	Корректировка техники старта	Уметь выполнить стартовый разгон	Комплекс ОРУ №2
3	1			Соревнование с элементами легкой атлетики. Сдача контрольного норматива – бег 100м	Корректировка техники бега	Бежать 100 метров с максимальной скоростью	Комплекс ОРУ №6
4	***1***			***Упражнения на развитие двигательных качеств***	***Корректировка нагрузки***		Комплекс ОРУ №7
5	1			Равномерный бег 1000м	Корректировка техники бега	Пробежать 1000 метров выполняя корректировки нагрузки	Комплекс ОРУ №6
6	1			Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.	Корректировка техники бега	Уметь пробежать 20-25 минут в равномерном и переменном темпе	Комплекс ОРУ №5
7	1			*Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.* Сдача контрольного норматива –бег 1000м	Корректировка техники бега	Выполнить норматив	Комплекс ОРУ №4
8	1			ОРУ на развитие силы, подтягивание на перекладине	Корректировка исполнения упражнения	Подтянуться максимальное количество раз	Комплекс ОРУ №7
9	1			Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	Корректировка нагрузки	Уметь выполнить прыжок с 13 – 15 шагов разбега	Комплекс ОРУ №4
10	1			Совершенствование техники прыжка в длину, согнувшись, прогнувшись,13-15 метров разбега	Корректировка нагрузки	Уметь выполнить прыжок в длину с разбега	Комплекс ОРУ №6
11	1			*Основные правила проведения соревнования.*Соревнование по прыжкам в длину	Фиксирование результатов	Сдача норматива	Комплекс ОРУ №5
12	1			Совершенствование челночного	Корректир	Совершенств	Компле

				бега 3 по 10 метров (4-5 повторений)	овка техники поворотов	овать технику челночного бега	кс ОРУ №4
13	1			Метание мяча 150г с места на дальность и с полного разбега	Корректировка техники метания	Уметь метать мяч на дальность с места и с полного разбега	Комплекс ОРУ №7
14	1			Совершенствование техники метания мяча 150г	Корректировка техники метания	Совершенствовать технику метания малого мяча	Комплекс ОРУ №6
15	1			Соревнование с элементами легкой атлетики –метание мяча	Фиксирование результатов	Уметь метнуть мяч в соревнованиях по лёгкой атлетике	Комплекс ОРУ №3
16	1			Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Фиксирование результатов	Сдать норматив	Комплекс ОРУ №5
17	1			Метание гранаты 500-700 г с места на дальность	Корректировка техники метания	Метнуть гранату на максимальное расстояние	Комплекс ОРУ №4
18	1			Метание гранаты 500-700 г с полного разбега на дальность	Корректировка техники метания	Метнуть гранату на максимальное расстояние	Комплекс ОРУ №6
19	1			Сдача контрольного норматива – метание гранаты	Фиксация результата	Сдать зачёт	Комплекс ОРУ №7
20	1			Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине(м)	Корректировка техники бега, правильность исполнения виса и подтягиваний	Уметь пробежать 60 метров с максимальной скоростью	Комплекс ОРУ №7
Баскетбол							
21	1			*История возникновения лыжного спорта в России.* Совершенствование передач в баскетболе двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	Корректировка техники исполнения	Совершенствовать передачи мяча	Комплекс ОРУ №7
22	1			Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника в баскетболе	Корректировка техники исполнения	Уметь вести мяч с сопротивлением защитника	Комплекс ОРУ №6
23	1			Двухсторонняя игра в баскетбол	Корректировка техники и тактики игры	Уметь владеть мячом в игре	Комплекс ОРУ №4
24	1			ОРУ со скакалками,	Корректир	Уметь	Компле

				прыжки 2 подхода по 50 раз, челночный бег 3 по 10 метров	овка техники поворотов	выполнить норматив в челночном беге 3по 10 метров	кс ОРУ №2
25	1			Совершенствование вариантов бросков в корзину в движении	Корректировка техники исполнения	Точность исполнения	Комплекс ОРУ №6
26	1			Совершенствование вариантов бросков мяча в корзину на месте	Корректировка техники исполнения	Точность исполнения	Комплекс ОРУ №7
27	1			Сдача контрольного норматива – броски в корзину	Фиксирование результатов		Комплекс ОРУ №6
28	1			ОРУ в парах. Прыжки со скакалкой 2 подхода по 60 раз	Корректировка нагрузки	Уметь выполнять ОРУ	Комплекс ОРУ №5
29	1			Совершенствование техники различных вариантов ведения мяча без сопротивления защитника	Корректировка техники исполнения	Уметь точно выполнять задания	Комплекс ОРУ №4
30	1			Совершенствование техники различных вариантов ведения мяча с сопротивлением защитника	Корректировка техники исполнения	Уметь точно выполнять задания	Комплекс ОРУ №7
31	1			*Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.* Эстафеты с элементами баскетбола	Корректировка техники исполнения	Уметь точно выполнять элементы баскетбола	Комплекс ОРУ №4
32	1			ОРУ на гимнастических скамейках, на матах. Круговая тренировка	Корректировка нагрузки		Комплекс ОРУ №6
33	1			Совершенствование техники ведения, 2 шага, бросок в корзину	Корректировка техники исполнения	Уметь выполнить бросок с двух шагов	Комплекс ОРУ №5
34	1			Совершенствование техники ведения,2 шага, бросок в корзину; штрафной бросок	Корректировка техники исполнения	Совершенствовать технику	Комплекс ОРУ №4
35	1			Сдача контрольного норматива – техники ведения мяча,2 шага, бросок в корзину (3 подхода)	Фиксирование результатов	Выполнить правильно норматив	Комплекс ОРУ №7
36	1			Наклон вперед из положения сидя, Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд	Корректировка нагрузки	Уметь выполнить задания	Комплекс ОРУ №6
37	1			Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и	Корректировка техники исполнени	Уметь выполнять комбинации из освоенных	Комплекс ОРУ №3

				владения мячом	я	элементов техники перемещения	
38	1			Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Корректировка техники исполнения	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов	Комплекс ОРУ №5
39	1			Эстафеты с элементами баскетбола	Корректировка техники исполнения	Уметь точно выполнять элементы баскетбола	Комплекс ОРУ №4
40	1			Совершенствовать технику прыжка в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Корректировка техники исполнения	Выполнить прыжок на максимальную дальность	Комплекс ОРУ №6
41	1			Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Корректировка техники исполнения	Дозировка индивидуальная	Комплекс ОРУ №7
42	1			Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Корректировка техники исполнения	Уметь демонстрировать тактику	Комплекс ОРУ №7
43	1			*Основные правила проведения соревнования.*Соревнование между командами	Повторить правила баскетбола	Уметь владеть мячом в игре	Комплекс ОРУ №5
44	1			ОРУ с гантелями, большими мячами. Сдача контрольного норматива – прыжки со скакалкой за 30 секунд	Фиксирование результатов	Сдать нормматив	Комплекс ОРУ №7
45	1			Игра баскетбол по правилам	Корректировка техники исполнения	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Комплекс ОРУ №6
Гимнастика							
46	1			*Российские гимнасты и их достижения.* Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование поворотов, перестроений. ОРУ с гимнастическими палками	Корректировка действий	Знать инструкцию по т/б на уроках гимнастики	Комплекс ОРУ №2
47	1			ОРУ с гимнастическими палками, строевые упражнения, совершенствование акробатических упражнений	Корректировка действий	Уметь выполнять строевые упражнения и совершенствовать акробатические	Комплекс ОРУ №6
48	1			ОРУ с гимн.палками Эстафеты с элементами	Корректировка		Комплекс ОРУ

				гимнастики	действий		№7
49	1			*Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.* Совершенствование бега на короткие отрезки, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание (м)	Корректировка исполнения виса и подтягивания	Уметь выполнять упражнения на перекладине	Комплекс ОРУ №6
50	1			Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью(м),стойка на лопатках(д)	Страховка, корректировка действий	Совершенствовать стойки	Комплекс ОРУ №5
51				Совершенствование техники кувырков и стоек	Страховка, корректировка действий	Уметь совершенствовать кувырки	Комплекс ОРУ №4
52	1			*Основные правила проведения соревнования.* Соревнование с элементами гимнастики	Фиксирование результатов длинного кувырка и стоек	Уметь выполнять комбинации	Комплекс ОРУ №7
53	1			Совершенствование техники наклона вперед из положения сидя, поднимание туловища из положения лежа	Корректировка действий	Совершенствовать технику наклона вперёд	Комплекс ОРУ №4
54	1			Совершенствование кувырка назад через стойку на руках с помощью (м),сед углом, стоя на коленях,наклон назад (д)	Страховка, корректировка техники исполнения	Уметь выполнять кувырок назад через стойку на руках	Комплекс ОРУ №6
55	1			Совершенствование кувырка назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	Страховка, корректировка техники исполнения	Уметь выполнять кувырок назад через стойку на руках	Комплекс ОРУ №5
56	1			Сдача контрольного норматива по акробатическим элементам – кувырок назад (м), сед углом (д)	Фиксирование результатов	Уметь выполнить нормвтив	Комплекс ОРУ №4
57	1			Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Круговая тренировка		Комплекс ОРУ №7
58	1			Брусья: упор на руках, размахивание, подъем, сед ноги врозь, соскок махом вперед с поворотом (м); Бревно: из ранее изученных элементов (д)	Страховка, корректировка техники исполнения	Дозировка индивидуальная	Комплекс ОРУ №6
59	1			Совершенствование техники ранее изученных элементов – брусья (м), бревно (д)	Корректировка техники исполнения, Страховка	Уметь демонстрировать технику	Комплекс ОРУ №3
60	1			Сдача контрольного	Фиксирова	Уметь сдать	Компле

				норматива по акробатики – связка элементов на брусьях (м), на бревне (д)	ние результатов, Страховка	норматив	кс ОРУ №5
61	1			Прыжки со скакалкой с максимальной скоростью до 1 мин (3-4 повт.), лазание по канату	Корректировка Нагрузки	Уметь демонстрировать технику	Комплекс ОРУ №4
Лыжная подготовка							
62	1			*История возникновения лыжного спорта в Республики Бурятии.* Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Первая помощь при травмах и обморожениях	Фиксирование росписи в журнале по ТБ	Знать инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке	Комплекс ОРУ №7
63	1			Прохождение 2 км дистанции ранее изученными ходами	Корректировка техники исполнения ходов	Уметь демонстрировать технику	Комплекс ОРУ №7
64	1			*Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах* Эстафеты с элементами лыжной подготовки	Корректировка Нагрузки		Комплекс ОРУ №5
65	1			Равномерный бег на 2000 метров за периметром школы	Корректировка нагрузки	Уметь демонстрировать технику	Комплекс ОРУ №7
66-67	2			Совершенствование техники одновременных ходов по учебному кругу	Корректировка техники ходов	Совершенствовать технику одновременных ходов	Комплекс ОРУ №6
68	1			Сдача контрольного норматива по лыжным гонкам на 1км	Фиксирование результатов	Тестирование бега на 1000 метров	Комплекс ОРУ №4
69	1			Равномерный бег на 2000 метров	Корректировка нагрузки	Дозировка индивидуальная	Комплекс ОРУ №2
70 71	2			Совершенствование техники попеременных ходов по учебному кругу	Корректировка техники ходов	Совершенствовать технику попеременных ходов	Комплекс ОРУ №6
72	1			Сдача контрольного норматива по лыжным гонкам на 2км	Фиксирование результатов		Комплекс ОРУ №7
73	1			Упражнения на все группы мышц – круговая тренировка	Корректировка Нагрузки	Дозировка индивидуальная	Комплекс ОРУ №6
74 75	2			Совершенствование техники попеременно четырехшажного хода по учебной лыжне	Корректировка техники хода	Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода	Комплекс ОРУ №5

76	1			«Зимние забавы» Эстафеты на: лыжах и коньках	Корректировка Нагрузки		Комплекс ОРУ №4
77	1			Упражнения на все группы мышц – круговая тренировка	Корректировка нагрузки	Дозировка индивидуальная	Комплекс ОРУ №7
78 79	2			Совершенствование техники конькового хода по учебному кругу	Корректировка техники хода	Совершенствовать технику конькового хода	Комплекс ОРУ №4
80	1			Сдача техники конькового хода	Фиксирование результатов	Техника выполнения	Комплекс ОРУ №6
81	1			Равномерный бег 3км по пересеченной местности	Корректировка нагрузки	Дозировка индивидуальная	Комплекс ОРУ №5
82 83	2			Совершенствование техники ранее изученных ходов при прохождении 3км дистанции	Корректировка техники ходов	Совершенствовать технику ранее изученных ходов	Комплекс ОРУ №4
84	1			Сдача контрольного норматива – 3км дистанции	Фиксирование результатов		Комплекс ОРУ №7
85	1			Равномерный бег до 3км	Корректировка нагрузки		Комплекс ОРУ №6
86 87	2			Совершенствование техники ранее изученных ходов при прохождении 5км дистанции	Корректировка техники ходов	Совершенствовать технику ранее изученных ходов	Комплекс ОРУ №3
88	1			Сдача контрольного норматива – 5км дистанции (м), без учета времени (д)	Фиксирование результатов	Уметь сдать норматив	Комплекс ОРУ №5
89	1			Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Корректировка Нагрузки	Уметь выполнить максимальное количество раз разгибание и сгибание рук в упоре лёжа	Комплекс ОРУ №4
90	1			*Основные правила проведения соревнования.* Совершенствование техники ранее изученных ходов при прохождении 2км дистанции	Корректировка техники ходов	Совершенствовать технику ходов	Комплекс ОРУ №6
Волейбол							
91	1			*Значение и история волейбола.* Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Корректировка техники движений	Знать инструкцию по т/б на уроках спортивных игр	Комплекс ОРУ №7
92	1			*Предупреждение травматизма и оказание первой*	Фиксирование Результата		Комплекс ОРУ №5

				помощи при травмах и ушибах. Эстафеты с элементами волейбола			
93	1			Совершенствование челночного бега с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча	Измерения пульса до бега и после	Совершенствовать преодоление препятствий	Комплекс ОРУ №7
94 95	2			Совершенствование техники приема и передач мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад	Корректировка техники движений	Совершенствовать технику приёма и передачи мяча	Комплекс ОРУ №6
96	1			*Основные правила проведения соревнования.* Соревнование с элементами волейбола	Корректировка техники движений		Комплекс ОРУ №4
97	1			Прыжки со скакалкой:1минута, 4повтора	Корректировка нагрузки	Дозировка индивидуальная	Комплекс ОРУ №2
98 99	2			Совершенствование прямой верхней и нижней передачи, нижняя прямая подача	Корректировка техники исполнения	Совершенствовать технику верхней и нижней передачи	Комплекс ОРУ №6
100	1			Соревнование с элементами волейбола	Корректировка техники движений		Комплекс ОРУ №7
101	1			Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату	Дозировка нагрузки	Техника выполнения	Комплекс ОРУ №6
102 103	2			Совершенствование прямого нападающего удара	Корректировка техники исполнения	Уметь выполнить прямой нападающий удар	Комплекс ОРУ №5
104	1			Соревнование с элементами волейбола	Корректировка техники движений	Уметь владеть мячом в игре	Комплекс ОРУ №4
105	1			Совершенствование подтягивания, лазания по гимнастической лестнице без помощи ног	Фиксирование результатов	Показать хороший результат	Комплекс ОРУ №7
106 107	2			Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	Корректировка техники исполнения	Совершенствовать технику приёма мяча с низу	Комплекс ОРУ №4
108	1			Соревнование с элементами волейбола	Корректировка техники движений	Уметь владеть мячом в игре	Комплекс ОРУ №6
109	1			Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов	Корректировка техники движений	Уметь демонстрировать ОРУ	Комплекс ОРУ №5
110 111	2			Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов,	Корректировка техники	Совершенствовать технику блокирования	Комплекс ОРУ №4

				страховка	исполнения	нападающих ударов	
112	1			Соревнование с элементами волейбола	Корректировка техники Движений	Уметь владеть мячом-	Комплекс ОРУ №7
113	1			Совершенствование Прыжковых упражнений, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением	Дозировка нагрузки		Комплекс ОРУ №6
114 115	2			Совершенствование тактики нападения и защиты – индивидуальных, групповых и командных действий	Корректировка тактики действия	Совершенствовать тактику нападения	Комплекс ОРУ №3
Легкая атлетика							
116	1			Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники высокого и низкого стартов- бег 30м	Корректировка техники стартов	Знать инструктаж по т/б на уроках лёгкой атлетике	Комплекс ОРУ №4
117	1			Равномерный бег 1000 метров на стадионе школы	Корректировка техники бега	Дозировка индивидуальная	Комплекс ОРУ №6
118 119	2			Совершенствование кроссового бега (без учета времени)	Корректировка техники и тактики бега	Дозировка индивидуальная	Комплекс ОРУ №7
120	1			Сдача контрольного норматива – бег 1000 метров	Фиксирование результатов	Показать хороший результат	Комплекс ОРУ №7
121	1			Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места	Фиксирование результатов	Показать хороший результат	Комплекс ОРУ №5
122 123	2			Совершенствование и сдача контрольного норматива – бег 400м	Фиксирование результатов	Показать хороший результат	Комплекс ОРУ №7
124	1			Соревнование с элементами легкой атлетики	Корректировка в составлении команд		Комплекс ОРУ №6
125	1			Повторное пробегание 30 метров- 3-4 раза 60 метров – 3-4раза	Корректировка Нагрузки	Дозировка индивидуальная	Комплекс ОРУ №4
126 127	2			Совершенствование и сдача контрольных нормативов – бег 100 метров 200 метров	Фиксирование результатов	Показать хороший результат	Комплекс ОРУ №2
128	1			Соревнование с элементами легкой атлетики	Корректировка тактики действия		Комплекс ОРУ №6
129	1			Преодоление полосы препятствий	Корректировка	Показать хороший результат	Комплекс ОРУ

					тактики действия		№7
130 131	2			Совершенствование техники прыжков в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись»	Корректировка техники и тактики прыжков	Совершенствовать технику прыжков	Комплекс ОРУ №6
132	1			Сдача контрольного норматива по прыжкам в длину	Фиксирование результатов	Показать хороший результат	Комплекс ОРУ №5
133	1			Бег 2000 метров (д) Бег 3000 метров (м)	Фиксирование результатов	Показать хороший результат	Комплекс ОРУ №4
134 135	2			Совершенствование техники метания 500 (д) и 700 (м) гранаты	Корректировка техники метания	Уметь демонстрировать отведение руки	Комплекс ОРУ №7
136	1			Сдача контрольного норматива по метанию гранаты	Фиксирование результатов	Показать хороший результат	Комплекс ОРУ №4
137-40				**Резервное время**			Комплекс ОРУ №6