


АДМИНИСТРАЦИЯ
МО «СВЕТЛОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3

РАСМОТРЕНА
на заседании
ШМО учителей
ОТДТ
(протокол № 1 от 26.08.14 г.)
Руководитель ШМО
 И.Л.Кариневская

СОГЛАСОВАНА
на методическом совете
(протокол № 2 от 28.08.14 г.)
председатель методического
совета

 Н.А. Нетесова

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 3
(приказ № 206/од от 28.08.14 г.)

 Л.В. Ракович

**ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, 11 КЛАСС
(ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ, базовый уровень,
2014-2015 учебный год)**

г. Светлый
2014 г.

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе «Программы общеобразовательных учреждений» 5 - 11 кл.- Матвеев А.П., Москва: «Просвещение» 2007. Рассчитана на 105 часов по 3 часа в неделю.

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования.

Базисная часть учебного плана по физической культуре ориентируется на достижение этой главной цели.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников 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. Для достижения этой цели ставятся следующие задачи:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.,
- Формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающим и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятиям физическими упражнениями
- Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельности.,
- Овладения системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций.,
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

Структура и содержание учебной программы.

Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент) ., «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (Мотивационный компонент) наиболее представительный по объему учебного содержания.

Этот раздел включает в себя следующие темы., «Упражнения в системе занятий адаптивной физической культуры», «Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой (юноши)», «Упражнения в системе занятий шейпингом (девушки)», «Упражнения в системе спортивной подготовки», «Упражнения в системе прикладной ориентированной физической подготовки» и «Упражнения культурно-этнической направленности»

Завершается программа изложением *Требованийк уровню подготовки выпускников средней(полной) школы по физической культуре*. Эти требования соотносятся с ТребованиямиГосударственного стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «Знать/понимать», «уметь», «Демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». С одной стороны, они являются критериями оценки и успешности овладения учащимися программного содержания, а с другой-

устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим школу.

Формы организации и планирования образовательного процесса.

Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются *уроки* физической культуры, *физкультурно-оздоровительные мероприятия* в режиме учебного дня, *спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями* (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (Гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.) На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения. В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных с решением нескольких педагогических задач.

В 10-11 классах в роль учителя сводится в большей степени к проведению консультаций по корректировке разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации занятий, включая и самостоятельные занятия дома. Поэтому появляются и так называемые практика - ориентированные уроки(занятия), которые по своей сути носят методический характер. Составляются планы – конспекты, оценивается результативность в обучении двигательным действиям и в развитии физических качеств.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки.

Помимо выполнения обязательного минимума содержание основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной,

Физкультурно-спортивной базы включается дифференцированная часть физической культуры.

Данное тематическое планирование рассчитано на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При составлении планирования учитывались прием нормативов «Президентских» состязаний (в форме тестирования основных двигательных навыков) а также участие школы в территориальных Спартакиадах по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, кросс, легкая атлетика, настольный теннис, бадминтон).

Несмотря на то, что тематическое планирование по содержанию ближе к южному региону, однако, необходимое количество часов, за счет уменьшения часов по разделу двигательных умений и навыков можно выделить для кроссовой подготовки, а также увеличить количество часов на спортивные игры.

В процессе уроков необходимо использовать теоретическую информацию по истории развития и техники видов спорта, включенных в программный материал (используя средства: интернет, специальную литературу, компакт диски и другие информационные средства).

При возникновении непредвиденных обстоятельств: неблагоприятные погодные условия, районные и областные соревнования, ремонтные работы по реконструкции спортивных сооружений, болезни учителя или его курсовая переподготовка и другие форсмажорные обстоятельства, допускается внесение изменений в поурочное планирование или перестановка тем уроков в рамках основного календарно-тематического планирования.

Для более плодотворного осуществления учебно-воспитательного, оздоровительного и совершенствующего технические и физические качества учащихся ниже прилагаются следующие материалы:

- Таблица распределения программного материала в учебных часах по годам обучения (при трех урочном объеме обучения в неделю).

Общая информация

Предмет	Физическая культура
Классы	11
Учитель	Лобков Владислав Григорьевич
Количество часов в год	105
Зачетных уроков	32
Тестирование	6
Количество часов в неделю	3
Программа	Программа Общеобразовательных учреждений 5 - 11 кл.- Матвеев А.П. Москва: «Просвещение» 2007.
◆ Дополнительная литература	Настольная книга для учителя физической культуры. Погодаев Г.И. – М.: ФиС,2000.; Тематическое планирование 1 – 11 классы. Составитель учитель физкультуры Мамедов К.Р. г.Волгоград, Изд. «Учитель», 2006г.
Нормативные документы	<ul style="list-style-type: none"> • закон «Об образовании» • приказ Минобразования России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» • письмо Минобразования России от 20.02.2004 г. № 03-51-10/14-03 «О введении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» • Приказ Минобразования России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования» • Письмо Минобразования России от 07.07.2005 г. «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана» • Федеральный компонент государственного стандарта общего образования
	• Примерные программы по учебным предметам федерального базисного учебного плана

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Тематическое Содержание	Количество часов в полугодие		Всего часов
		1 полугодие	2 полугодие	
1.	Тестирование ДК	3	3	6
2.	Легкая атлетика	12	15	27
3.	Кроссовая подготовка	6	9	15
4.	Волейбол	18		18
5.	Баскетбол	9	9	18
6.	Гимнастика		21	21
	Двигательный Компонент	41 часов в процессе тематических уроков		итого 105 часов

Базовая часть – 105ч. (Основы знаний – 3ч., Д.К.– 41ч., Двигательные умения – 24ч. Вариативная часть – 37ч.)

Тестовые нормативные показатели по программе «Президентские состязания» – в зависимости от возраста учащихся, бег 30м бег 1000м., подтягивание на высокой перекладине (юн.) Сгибание разгибание рук в упоре лежа (дев.) челночный бег 3x10м., упражнение на гибкость наклон

вперед из п. сидя, поднятие туловища руки за головой из п. лежа, Прыжок в длину с места» Всего 7 нормативов по утвержденным возрастным таблицам.- Учебно-нормативные требования по годам обучения в отдельных видах изучаемой программы.

**Примерное календарно-тематическое планирование
по комплексной модифицированной программе физического воспитания при трех урочных занятиях в неделю
в 11 классах на 2013-2014 учебный год**

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

- *вводный инструктаж (В.И)
- *вводные уроки (В.У.)
- *уроки изучения нового материала (И.У.)
- *комбинированные уроки (К.У.)
- *зачетно-учетные уроки (З.У.)
- *уроки совершенствования с выполнением пройденного материала (С.У.)
- *ЖУР – журнал учета результатов
- *ТТД – технико-тактические действия
- *РК – развитие координационных способностей
- *ТБ – техника безопасности

Методы ведения урока, темы урока.

- *Основная тема урока (О.Т)
- *фронтальный (Ф.М.)
- *поточный (П.М.)
- *групповой (Г.М.)
- *индивидуальный (И.М.)
- *ОРУ – общеразвивающие упражнения
- *ДК – двигательный компонент (двигательные качества)
- *ОФП – общая физ.подготовка
- *Сп.У. – специальные упражнения
- *Л.Б. – легкий бег

* Сокращения - **отжимание**(сгибание разгибание рук в упоре лежа)

подтягивание(на в/п - высокой перекладине, на н/п - низкой перекладине)

Соверш(Совершенствование) **Закреп**(Закрепление) **Изуч**(Изучение)

№ урока (часы)	Разделы программы	Вид урока	Элементы федерального компонента государств. стандарта общего образования по физической культуре	Темы уроков	Формы контроля	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7
Первое полугодие -48 часов						
1.	Соблюдение мер безопасности на уроках физкультуры. ОРУ. ДК.(развитие быстроты, силы)	В.У.	Тестирование ДК - 3ч. Основы ТБ профилактика травматизма	В.И по ТБ. О.Т - Тестирование ДК. бег 30м, подтягивания (юн.) отжимания (дев.) Ускорения 4 x 30м.	Опрос, корректировка техники бега. Тестирование ДК.	
2.	Л.Б. ОРУ. ДК. прыгучесть гибкость, выносливость,	К.У.	Тестирование ДК	О.Т-Тестирование. Прыжок в длину с.м., Тест на гибкость, Бег 1000м. Ускорения 4x30м.	тестирование ДК. З.У	

3.	Л.Б.ОРУ силовая выносливость, ловкость.	З.У.	Тестирование ДК	О.Т-Тестирование. Поднимание туловища.(30 с.) Ускорения 2 х 30м., 2х 60м.	Общая оценка ДК	
4.	Л.Б.ОРУ. Сп.У бегуна. развитие быстроты, координации.	К.У.	Л/атлетика 12 ч.	О,Т - Соверш техники низкого старта 2х30м.,2х100м. "Футбол", "Волейбол"	Корректировка техники низкого старта и стартового разгона. ДК.	
5.	Л.Б.ОРУ.Сп.У бегуна.развитие быстроты, координации.	К.У.	Л/атлетика ДК	Соверш техники низкого старта 2х30м.,2х100м. "Футбол", "Волейбол"	Корректировка техники низкого старта и стартового разгона. ДК.	
6.	Л.Б.ОРУ.Сп.Убегуна. развитие быстроты, с.к выносливости	З.У.	Л/атлетика ДК	Соверш техники низкого старта 2х100м. 1х300м.	Оценка бег 60м.	
7.	Л.Б. ОРУ Сп.У. бегуна развитие скоростной выносливости, силы	К.У.	Л/атлетика ДК	О.Т - Соверш. скоростной выносливости Ускорения 2-3х300м. Подтягивания.	корректировка техники бега и скорости бега.	
8.	Л.Б. ОРУ Сп.У. бегуна,развитие скоростной выносливости,	З.У.	Л/атлетика ДК	Соверш. скоростной выносливости Ускорения 2-3х300м.	корректировка техники бега и скорости бега.	
9.	Л.Б. ОРУ Сп.У прыгуна, развитие быстрой силы, координации	К.У	Л/атлетика ДК	Соверш. скоростной выносливости Ускорения 2х300м. Подтягивания.	Оценка бега на 300м.	
10.	Л.Б. ОРУ Сп.У прыгуна, развитие быстрой силы, координации	К.У	Л/атлетика ДК	О.Т -Соверш. техники прыжка в длину с разбега, способом "согнув ноги" с полного разбега. Футбол, "Волейбол"	Корректировка техники прыжка в длину.	
11	Л.Б. ОРУ Сп.У прыгуна, развитие быстрой силы, координации	К.У	Л/атлетика ДК	Соверш. техники прыжка в длину с разбега, способом "согнув ноги" с полного разбега. Футбол, "Волейбол"	Корректировка техники прыжка в длину.	
12	Л.Б.ОРУ.Развитие прыгучести, ловкости, координации.	З.У	Л/атлетика ДК	Прыжок в длину на результат(до 6 попыток) Футбол, "Волейбол"	Оценка прыжка в длину с разбега	
13	Л.Б. ОРУ Сп.У метателя, развитие быстрой силы, гибкости	К.У.	Л/атлетика ДК	О.Т - Соверш. техники метания гранаты(д.-300г. ю.-500г.) на дальность с полного разбега. Отжимания. Упражнения на гибкость	корректировка техники метания гранаты	
14	Л.Б. ОРУ Сп.У метателя, развитие силовой выносливости. гибкости	К.У.	Л/атлетика ДК	Соверш. техники метания гранаты(д.-300г. ю.-500г.) на дальность с полного разбега. Поднимание туловища 30 сек.	корректировка техники метания гранаты	
15	Л.Б. ОРУ Сп.У метателя, развитие быстрой силы,	З.У	Л/атлетика ДК	Соверш. техники метания гранаты(д.-300г. ю.-500г.) на дальность с полного разбега.	Оценка метания гранаты на дальность	
16.	ОРУ развитие общей выносливости, силы	В.У.	Кроссовая подготовка 6 час. ДК	В.И по Т.Б О.Т-Кросс в равномерном темпе(без учета времени) до 3 км - .д., 5 км.-ю. Или 2000м- дев. 3000м-юн. на результат	Корректировка техники и темпа бега	
17.	ОРУ развитие общей выносливости, силы	К.У	Кроссовая подготовка ДК	Кросс в равномерном темпе до 3 км - .д. 5км.-ю Или 2000м.-дев. 3000м.-юн. на результат. Отжимание	Корректировка техники и темпа бега	

18.	Л.Б. ОРУ развитие специальной выносливости,	З.У.	Кроссовая подготовка ДК	Кросс в равномерном темпе до 3 км - .д. 5км.-ю Или 2000м.-дев. 3000м.-юн. на результат. Отжимание	Оценка кросса на 3 км – дев. 5км.- юн. (б/у в.р) или 2км-д. 3км.-юн.	
19.	Л.Б ОРУ развитие специальной выносливости, силы	К.У.	Кроссовая подготовка ДК	О.Т-Кросс 500м.-дев, 1000м.- юн., в заданном темпе. Подтягивание “Волейбол”<<Футбол>>	Корректировка техники и темпа бега	
20.	Л.Б. ОРУ развитие специальной выносливости, силы	К.У.	Кроссовая подготовка ДК	Кросс 500м.-дев, 1000м.- юн., в заданном темпе. Подтягивание “Волейбол”<<Футбол>>	Корректировка темпа и техники бега	
21.	Л.Б. ОРУ развитие специальной выносливости,	З.У.	Кроссовая подготовка ДК	Кросс 500м.-дев, 1000м.- юн., на результат. Подтягивание “Волейбол”<<Футбол>>	Оценка кросса на результат 500м.-дев. 1000м.- юн.	
22.	Л.Б. ОРУ СпУ. Волейболиста. Развитие координации.	В.У.	Волейбол-18 ДК	В.И по Т.Б Правила игры О.Т-Соверш. техники приема и передачи мяча сверху и снизу.	Корректировка техники приема и передачи сверху	
23.	Л.Б. ОРУ СпУ. Волейболиста. Развитие координации, силы.	К.У.	Волейбол ДК	Соверш. техники приема и передачи мяча сверху и снизу. Соверш. перемещений	Корректировка техники приема и передачи сверху и перемещений.	
24	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста. Развитие координации, силы	К.У.	Волейбол ДК	Соверш. техники приема и передачи мяча сверху и снизу.	Оценка приема и передачи мяча сверху и снизу	
25.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста Развитие координации	К.У.	Волейбол ДК	Соверш. техники нижней (верхней) прямой подачи.	Корректировка техники Подачи мяча снизу (сверху)	
26.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста Развитие координации	К.У.	Волейбол ДК	Соверш. техники нижней (верхней) прямой подачи.	Корректировка техники Подачи мяча снизу (сверху)	
27.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста Развитие координации	З.У.	Волейбол ДК	Нижняя (верхняя) прямая подача, прием и передача мяча через сетку.	Оценка техники подачи мяча.	
28.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста Развитие координации.	К.У.	Волейбол ДК	О.Т – Соверш. техники нападающего удара и блокирования. Тест бег 6 мин. на результат.	Корректировка техники нападающего удара, блокирования	
29.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста Развитие координации.	К.У.	Волейбол ДК	Соверш. техники нападающего удара и блокирования. Подтягивание. Учебная игра	Корректировка техники нападающего удара и блокирования	
30.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста Развитие координации	З.У.	Волейбол ДК	Соверш. техники нападающего удара и блокирования. Отжимание. Учебная игра	Корректировка техники нападающего удара и блокирования	
31.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста Развитие координации	К.У.	Волейбол ДК	Соверш. техники нападающего удара и блокирования. Поднимание туловища (30 сек) Учебная игра	Корректировка техники нападающего удара и блокирования	
32.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста Развитие координации	К.У.	Волейбол ДК	Соверш. техники нападающего удара и блокирования. Развитие гибкости Учебная игра	Корректировка техники нападающего удара и блокирования	
33.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста. Развитие координации.	З.У.	Волейбол ДК	Соверш. техники нападающего удара и блокирования. Развитие гибкости Учебная игра	Оценка техники нападающего удара и блокирования	

34.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста Развитие координации	К.У.	Волейбол ДК	О.Т –Соверш. Приема и розыгрыша подачи с передач в зону нападения. Учебная игра.	Корректировка техники элементов	
35.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста Развитие координации	К.У.	Волейбол ДК	Соверш. Приема и розыгрыша подачи с передач в зону нападения. Учебная игра.	Корректировка техники элементов	
36.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста. Развитие координации.	З.У.	Волейбол ДК	Соверш. Приема и розыгрыша подачи с передач в зону нападения. Учебная игра.	Оценка нападающего удара и блокирования.	
37.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста. Развитие координации. силы	К.У.	Волейбол ДК	О.Т – Контрольная учебная игра с Закреп изученных элементов волейбола. Подтягивание.	Корректировка техники игры в волейбол индивидуально	
38.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста. Развитие координации. силы	К.У.	Волейбол ДК	Контрольная учебная игра с Закреп изученных элементов волейбола.. Отжимания.	Корректировка техники игры в волейбол индивидуально	
39.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста. Развитие координации.	З.У.	Волейбол ДК	Контрольная учебная игра с Закреп изученных элементов волейбола. Поднимание туловища (30 сек)	Контрольная оценка игры в волейбол индивидуально	
40.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Баскетболиста Развитие координации, прыгучести	В.У	Баскетбол-18ч ДК	В.И по ТБ О.Т - Соверш. перемещений в защитной стойке. Ведение мяча, остановка в 2 шага, повороты.	Корректировка техники перемещений и ведения в заданной связке	
41.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Баскетболиста Развитие координации	С.У	Баскетбол ДК	Соверш техники ведения, остановки в 2 шага, поворотов и передачи от груди Учебная игра.	Корректировка техники ведения, остановки поворотов, передачи.	
42.	Л.Б. ОРУ. СпУ.Баскетболиста. Развитие координации.	С.У.	Баскетбол ДК	Соверш. связки Ведение, остановка в 2 шага, повороты на месте, передача двумя руками от груди. Уч.игра	Оценка техники освоенной игровой связки.	
43.	Л.Б. ОРУ. СпУ.Баскетболиста. Развитие координации.	С.У.	Баскетбол ДК	О.Т - Соверш. техники броска в кольцо в движении после двух шагов.	Соверш броска в движении и пройденных элементов	
44.	Л.Б. ОРУ. СпУ.Баскетболиста. Развитие координации.	С.У.	Баскетбол ДК	Соверш. техники броска в кольцо в движении после двух шагов.	Корректировка техники броска в движении	
45.	Л.Б. ОРУ. СпУ.Баскетболиста. Развитие координации.	З.У.	Баскетбол ДК	Соверш. техники броска в кольцо в движении после двух шагов.	Оценка техники броска в движении	
46.	Л.Б. ОРУ. СпУ.Баскетболиста. Развитие координации.	С.У.	Баскетбол ДК	О.Т - Соверш техники броска в движении после приема передачи с предварительным ведением и без	Корректировка техники броска в движении после приема мяча	
47.	Л.Б. ОРУ СпУ.Баскетболиста. Развитие координации.	И.У.	Баскетбол ДК	Соверш техники броска в движении (2 шага) после приема передачи с ведением и без. Уч.игра	Корректировка техники броска в движении после приема мяча	
48.	Л.Б. ОРУ СпУ.Баскетболиста. Развитие координации.	И.У.	Баскетбол ДК	Соверш техники броска в движении (2 шага) после приема передачи с ведением и без. Уч.игра	Оценка техники броска в движении после приема мяча с ведением и без.	
49.	Л.Б. ОРУ СпУ.Баскетболиста. Развитие координации.	В.У.	Баскетбол ДК	Второе полугодие – 57 часов ВИ по ТБ О.Т - Соверш техники штрафного броска. Соверш передач, ведения и броска в кольцо в движении.	Корректировка техники штрафного броска.	

50.	Л.Б. ОРУ. СпУ.Баскетболиста. Развитие координации, силы	К.У.	Баскетбол ДК	Соверш техники штрафного броска. Соверш передач, ведения и броска в кольцо в движении. Подтягивание	Корректировка техники штрафного броска.	
51	Л.Б. ОРУ СпУ.Баскетболиста. Развитие координации,	З.У.	Баскетбол ДК	Штрафной бросок на результат. Соверш элементов игры в баскетбол Отжимания Учебная игра.	Оценка техники штрафного броска	
52	Л.Б. ОРУ СпУ.Баскетболиста. Развитие координации, силовой выносливости.	К.У	Баскетбол ДК	О.Т - Соверш. техники броска в прыжке после остановки прыжком. Поднимание туловища 30 сек.	Корректировка техники Броска в прыжке после остановки прыжком	
53.	Л.Б. ОРУ СпУ.Баскетболиста. Развитие координации, быстроты и ловкости.	К.У	Баскетбол ДК	Соверш. техники броска в прыжке после остановки прыжком.. Учебная игра.	Корректировка техники Броска в прыжке после остановки прыжком	
54.	Л.Б. ОРУ СпУ.Баскетболиста. Развитие координации.	З.У.	Баскетбол ДК	Оценка техники броска в прыжке после остановки прыжком. Учебная игра.	Оценка техники броска в прыжке после остановки прыжком.	
55	Л.Б. ОРУ СпУ.Баскетболиста. Развитие координации	С.У.	Баскетбол ДК	О.Т - Контрольная игра в баскетбол. С использованием техники изученных элементов	Корректировка техники игры в баскетбол (индивидуально)	
56.	Л.Б. ОРУ СпУ.Баскетболиста. Развитие координации	С.У.	Баскетбол ДК	Контрольная игра в баскетбол. С использованием техники изученных элементов	Корректировка техники игры в баскетбол (индивидуально)	
57.	Л.Б. ОРУ СпУ.Баскетболиста. Развитие координации	З.У.	Баскетбол ДК	Контрольная игра в баскетбол. С использованием техники изученных элементов	Оценка техники игры в баскетбол(индивидуально)	
58.	ЛБ. ОРУ развитие силы, гибкости, координации.	В.У.	Гимнастика - 21ч. ДК	В.И по ТБ Страховка. О.Т -Соверш. изученных ранее элементов акробатики	Корректировка элементов акробатики	
59.	ЛБ. ОРУ развитие силы, гибкости, координации.	И.У.	Гимнастика ДК	О.Т -Изуч нового акробатического комплекса.(новые элементы) , Кувырок назад в стойку на руках-юн. Переворот- боком вправо и влево (колесо.)-юн, дев. Поворот на 180° в равновесии на пассе	Корректировка техники элементов, страховка	
60.	ЛБ. ОРУ развитие силы, гибкости, координации.	К.У.	Гимнастика ДК	Изуч нового акробатического комплекса. Подтягивание, отжимание Лазание по канату	Корректировка техники элементов, Страховка.	
61.	ЛБ. ОРУ развитие силы, гибкости, координации.	К.У.	Гимнастика ДК	Закреп нового акробатического комплекса. Упражнения на силу прессы. Лазание	Корректировка техники элементов, Страховка.	
62.	ЛБ. ОРУ развитие силы, гибкости, координации.	К.У	Гимнастика ДК	Закреп нового акробатического комплекса. Упражнения на гибкость, Лазание.	Корректировка техники элементов.Страховка	
63.	ЛБ. ОРУ развитие силы, гибкости, координации.	З.У.	Гимнастика ДК	Соверш нового акробатического комплекса. Лазание	Оценка комплекса Акробатики. Страховка	
64.	ЛБ. ОРУ развитие силы, гибкости, координации.	И.У.	Гимнастика ДК	О.Т – Изуч (комплекса) упражнений в равновесии – д. и на высокой перекладине – ю. Лазание	страховка, поддержки, корректировка техники	
65.	Л.Б. ОРУ развитие силы, гибкости, координации	К.У	Гимнастика ДК	Закреп упражнения в равновесии – д. и на высокой перекладине – ю. Лазание	страховка, поддержки, корректировка техники	

66.	Л.Б. ОРУ развитие силы, гибкости, координации	З.У.	Гимнастика ДК	Соверш упражнения в равновесии – д. на высокой перекладине – ю. Лазание	Оценка упражнения в равновесии и на низкой перекладине	
67.	ОРУ развитие координации, силы	И.У.	Гимнастика ДК	О.Т - Изуч упражнения на параллельных – юн. И разновысоких брусьях – дев. Лазание	Показ упражнения, страховка, поддержка	
68.	ОРУ развитие координации, силы	К.У.	Гимнастика ДК	Закреп упражнения на параллельн – юн. И разновысоких брусьях – дев. Прыжки через скакалку. Лазание	Страховка поддержка. Корректировка техники	
69.	ОРУ развитие прыгучести, координации, силы	З.У.	Гимнастика ДК	Соверш. упражнения на параллельн – юн. И разновысоких брусьях – дев. Прыжки через скакалку. Лазание	Оценка техники упражнения на брусьях. Страховка, поддержка.	
70.	ОРУ развитие прыгучести, гибкости, координации.	И.У.	Гимнастика ДК	О.Т - Изуч. техники опорного прыжка через коня (ноги врозь-юн.) 120см. -юн. Прыжок боком с прогибом - дев.	Страховка, корректировка техники прыжка	
71.	ОРУ развитие прыгучести, гибкости, координации.	И.У.	Гимнастика ДК	Изуч. техники опорного прыжка через коня (ноги врозь -юн.) 120см. -юн. Прыжок боком с прогибом - дев.	Страховка, корректировка техники прыжка	
72.	Л.Б. ОРУ развитие прыгучести гибкости, координации, силы	К.У.	Гимнастика ДК	Закреп. техники опорного прыжка через коня ноги врозь- юн. Боком-д.	Страховка корректировка техники прыжка	
73.	ОРУ развитие прыгучести, координации, гибкости, силы	К.У.	Гимнастика ДК	Закреп. техники опорного прыжка через коня ноги врозь- юн. Боком-д.	Страховка корректировка техники прыжка	
74.	ОРУ развитие прыгучести, координации, гибкости.	К.У.	Гимнастика ДК	Соверш. Прыжок через коня ноги врозь - юн. Прыжок боком с прогибом после наскока - дев.	Оценка прыжка через коня (ноги врозь)-юн. Боком – д. Страховка	
75.	ОРУ развитие прыгучести, координации, гибкость	З.У.	Гимнастика ДК	Соверш. Прыжок через коня ноги врозь - юн. Прыжок боком с прогибом после наскока - дев.	Оценка прыжка через коня (ноги врозь)-юн. Боком – д. Страховка	
76.	ОРУ развитие прыгучести, координации, силы	З.У.	Гимнастика ДК	О.Т -Прыжки через скакалку на результат - дев. Лазание по канату - ю Подтягивание	Оценка прыжков через скакалку и лазанья по канату	
77.	ОРУ развитие прыгучести, координации, силы	З.У.	Гимнастика ДК	Прыжки через скакалку на результат - юн. Лазание по канату - дев. Отжимание	Оценка прыжков через скакалку и лазанья по канату	
78.	ОРУ развитие прыгучести, координации, силы	К.У.	Гимнастика ДК	О.Т – Изучение нового комплекса утренней гимнастики. Тест бег 6 мин.	Проверка(комплекса утренней гимнастики	
79.	Л.Б. ОРУ. Сп.У. прыгуна. Развитие прыгучести, быстроты	В.У.	Легкая атлетика- Зч. ДК	В.И по ТБ О.Т - Соверш. техники прыжка в высоту с разбега способом - (Перешагивание) .	Корректировка техники прыжка в высоту	
80.	Л.Б. ОРУ. Сп.У. прыгуна. Развитие прыгучести.	С.У.	Легкая атлетика ДК	Соверш техники прыжка в высоту с разбега способом - (Перешагивание) .	Корректировка техники прыжка в высоту	
81.	Л.Б. ОРУ. Сп.У. прыгуна. Развитие прыгучести, быстроты	С.У.	Легкая атлетика ДК	Соверш техники прыжка в высоту с разбега способом - (Перешагивание) .	Оценки техники выполнения прыжка	
82.	ОРУ развитие общей выносливости, силы	В.У.	Кроссовая подготовка	В.И по Т.Б О.Т-Кросс в равномерном темпе до 3 км - .д., 5 км.-ю.	Корректировка техники и темпа	

			9 час. ДК	Подтягивание на перекладине - ю, низкой- д.		
83.	ОРУ развитие общей выносливости, силы	К.У	Кроссовая подготовка ДК	О.Т-Кросс в равномерном темпе до 3 км - .д., 5км.-ю. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Корректировка техники и темпа	
84.	Л.Б. ОРУ развитие специальной выносливости, силы	З.У.	Кроссовая подготовка ДК	О.Т-Кросс в равномерном темпе до 3 км - .д., 5км.-ю. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Оценка кросса на 3 км – дев. 5 км.- юн. (б/у в.р)	
85.	Л.Б ОРУ развитие специальной выносливости, силы, ловкости	К.У.	Кроссовая подготовка ДК	О.Т-Кросс 2х1км.-дев, 2х1.5км.- юн., в заданном темпе(для 2-х и 3-х км.). Подтягивание "Волейбол"<<Футбол>>	Корректировка техники и темпа бега	
86.	Л.Б. ОРУ развитие специальной выносливости, силы, ловкости	К.У.	Кроссовая подготовка ДК	О.Т-Кросс на результат 2км.-дев, 3км.- юн., в заданном темпе. Подтягивание "Волейбол"<<Футбол>>	Оценка кросса 2000м. -дев. 3000м. - юн.	
87.	Л.Б. ОРУ развитие специальной выносливости, ловкости, силы	З.У.	Кроссовая подготовка ДК	О.Т-Кросс на результат 2км.-дев, 3км.- юн., в заданном темпе. Подтягивание "Волейбол"<<Футбол>>	Оценка кросса 2000м. -дев. 3000м. - юн.	
88.	Л.Б. ОРУ развитие специальной выносливости	К.У.	Кроссовая подготовка ДК	О.Т - Кросс 2х666 м. в заданном темпе(для дистанций на 1000м.) «Пионербол» <<Футбол>>	Корректировка темпа и техники бега	
89.	Л.Б. ОРУ развитие ловкости, Специальной выносливости	К.У.	Кроссовая подготовка ДК	О.Т - Кросс на результат 1000м "Волейбол" «Футбол»	Оценка результата в кроссе на 1000м.	
90.	Л.Б. ОРУ развитие ловкости, Специальной выносливости	З.У.	Кроссовая подготовка ДК	О.Т - Кросс на результат 1000м "Волейбол" «Футбол»	Оценка результата в кроссе на 1000м.	
91.	Л.Б. ОРУ. Сп.У. прыгуна. Развитие прыгучести, быстроты	В.У.	Легкая атлетика-12ч. ДК	В.И по ТБ О.Т - Соверш. техники прыжка в высоту на результат с разбега способом - (Перешагивание)	Корректировка элементов техники прыжка в высоту	
92.	Л.Б. ОРУ. Сп.У. прыгуна. Развитие прыгучести, быстроты	С.У.	Легкая атлетика ДК	Соверш техники прыжка в высоту с разбега способом - (Перешагивание) .	Корректировка техники прыжка в высоту	
93.	Л.Б. ОРУ. Сп.У. прыгуна. Развитие прыгучести, быстроты	З.У.	Легкая атлетика ДК	Прыжок в высоту на результат с разбега способом - (Перешагивание) .	Оценка результата в прыжках в высоту	
94.	Л.Б. ОРУ. Сп.У. бегуна Развитие быстроты, скоростной выносливости	К.У	Легкая атлетика ДК	О.Т - Развитие быстроты Ускорения 2х30м. 2х100м. 1х300м. Соверш техники низкого старта	Корректировка техники и скорости бега.	
95.	Л.Б. ОРУ. Сп.У. бегуна Развитие быстроты, скоростной выносливости, ловкость	К.У	Легкая атлетика ДК	Развитие быстроты Уско.рения 2х100м. 2х300м. «Футбол» «Волейбол»	Оценка результата в беге на 100м.	
96.	Л.Б. ОРУ. Сп.У. бегуна Развитие быстроты, скоростной выносливости, ловкость	К.У.	Легкая атлетика ДК	Развитие быстроты Ускорения 1х100м. 2х300м. «Футбол» «Волейбол»	Оценка результата в беге на 300м.	
97.	Л.Б. ОРУ. Сп.У. бегуна Развитие быстроты прыгучести	З.У.	Легкая атлетика ДК	О.Т - Соверш техники Прыжка в длину с разбега. Соверш Эстафетной передачи	Корректировка техники прыжка и эстафеты	

98.	Л.Б. ОРУ. Сп.У. бегуна Развитие быстроты прыгучести	К.У	Легкая атлетика ДК	Соверш техники Прыжка в длину с разбега. Соверш Эстафетной передачи	Корректировка техники прыжка и эстафеты	
99.	Л.Б. ОРУ. Сп.У. бегуна Развитие быстроты прыгучести	С.У	Легкая атлетика ДК	Соверш техники Прыжка в длину с разбега. Соверш Эстафетной передачи	Оценка техники прыжка в длину.	
100.	Л.Б ОРУ. С п У. прыгуна Развитие прыгучести, ловкости	З.У	Легкая атлетика ДК	О.Т - Соверш техники метания гранаты на дальность с полного разбега. «Футбол» «Волейбол»	Корректировка техники метания гранаты на дальность.	
101	Л.Б. ОРУ. Сп. У метателя. Развитие быстроты и силы, ловкости	С.У	Легкая атлетика ДК	Соверш техники метания гранаты на дальность с полного разбега. «Футбол» «Волейбол»	Корректировка техники метания гранаты на дальность.	
102.	Л.Б. ОРУ. Сп. У метателя. Развитие быстроты и силы.	З.У	Легкая атлетика ДК	Соверш техники метания гранаты на дальность.	Метания малого мяча на результат.	
103	Л.Б. ОРУ. ДК. быстрота, сила,	К.У.	Л/атлетика ДК	О.Т - Тестирование ДК. бег 30м, подтягивания (юн.) отжимания (дев.) Ускорения 4 x 30м.	тестирование ДК	
104	Л.Б. ОРУ. ДК. гибкость, прыгучесть, выносливость	К.У.	Л/атлетика ДК	О.Т-Тестирование. Прыжок в длину с.м., Тест на гибкость, Бег 1000м. Ускорения 4x30м.	тестирование ДК	
105	Л.Б ОРУ. ДК Силовая выносливость, ловкость	З.У	Легкая атлетика ДК	О.Т-Тестирование. Поднимание туловища.(30 с.) Ускорения 2 x 30м., 2x60м.	Общая оценка ДК	

Учебные нормативы

Юноши:		Девушки:	
1. подтягивание на высокой перекладине (раз)	12 – 9 – 8	1. подтягивание на низкой перекладине (раз)	18 – 15 – 10
2. поднимание туловища из положения лежа руки за головой (30 сек.)	33 – 28 – 23	2. поднимание туловища из положения лежа руки за головой (30 сек.)	30 – 25 – 20
3. бег 100м.	13,6 – 14,2 – 15,2	3. бег 100м.	16,5 – 17,0 – 18,0
4. бег 300м.(сек.)	48 – 51 – 54	4. бег 300м.(сек.)	52 – 56 – 60
5. прыжок в длину с разбега (м.)	4.60 – 4.30 – 3,80	5. прыжок в длину с разбега (м.)	3,80 – 3,50 – 3,00
6. прыжок в высоту (см.)	140 – 130 – 120	6. прыжок в высоту (см.)	125 – 115 – 100
7. метание гранаты (м.)	38 – 35 – 28	7. метание гранаты (м.)	23 – 18 – 13
8. кросс 1000м. (мин.)	3.40 – 4,00 – 4.30	8. кросс 1000м. (мин.)	4,30 – 5,00 – 5,30
9. кросс 3000м. (мин.)	13,30 – 15,00 – 16,20	9. кросс 2000м. (мин.)	10,30 – 12,15 – 13,15
10. сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола (раз)	28 – 23 - 18	10. сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	16– 12 – 8
11. бег 6 мин.(м)	1550 – 1450 – 1350	11. бег 6 мин.(м)	1200 – 1100 – 1000