

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 11 классов (юноши, девушки) составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования, содержит обязательный минимум содержания образования и требования к подготовке учащихся.

Данная программа составлена на основе примерных программ рекомендованных МО РФ:

Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2004.

Программы общеобразовательных учреждений: «Физическая культура: основная школа, средняя (полная) школа: базовый и профильный уровень 2-е издание / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2008

Приказ Минобрнауки России от 03 июля 2008г.

«О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от «30» августа 2010 г. № 889

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»

5. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Лёгкая атлетика» Бег на короткие дистанции». Допущено Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту. Издательство «Советский спорт». 2004г.

Программа реализуется на базовом образовательном уровне, предусматривается 3 часа в неделю в соответствии лицензии

Годовой календарный график образовательного учреждения предусматривает изучение физической культуры 102 учебных часа (34 недели)

Среднее (полное) общее образование по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Базовый уровень.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ.

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительными отягощением локального и избирательного воздействия на основные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега, передвижение на лыжах, плавание,

совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе, баскетболе, футболе, мини-футболе) (заменить на)

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

Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные);
технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка.

Приемы защиты и самообороны их атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающей над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Требования к уровню подготовки выпускников

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 индивидуальных занятий различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптационной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и 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;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Р.Ф.;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Формы организации образовательного процесса.

1. Уроки физической культуры;
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
3. Спортивные соревнования и праздники
4. Занятия в спортивных секциях и кружках
5. Самостоятельные занятия физической культурой (домашнее задание).

Контроль и оценка усвоения содержания образования по физической культуре.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижения учащегося, к которым относятся:

1. Качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания.

2. Способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

3. Количественные показатели, достигнутые в двигательных действиях, включенными в обязательный минимум содержания образования ГОС.

Особое внимание должны заслуживать системность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта.

При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных

способностей.

(Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2004. 12-13

страница).

Итоговая отметка по физической культуре выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает себя текущие отметки, полученные учащимися, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся.

1.Знания.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение

использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащийся демонстрирует понимание сущности материала; логически выстраивает, используя в деятельности.	За тот же ответ, в нем выдержаны больше подробности и значительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет четкой аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала граммы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками

используются следующие методы: наблюдения, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2».
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с наблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с точной осанкой, в надлежащем месте; ученик понимает суть движения, его название, может разобрать в объяснении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в стандартных условиях; может выделить и исправить ошибки,</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем этапе, но допустил не более двух значительных ошибок.</p>	<p>Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, уверенности. Учащиеся не могут выполнить движение в стандартных и сложных в сравнении с уроком упражнений.</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>

уценные другим учеником; енно выполнить учебный матив.			
--	--	--	--

3.Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательному минимуму подготовленности и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической	Исходный показатель соответствует данному уровню подготовленности и гигиеническому темпу роста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности значительному приросту.	Учащиеся не выполняют государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

подготовленности за определённый период времени.			
--	--	--	--

4. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и менять их в конкретных условиях; - контролировать выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует занятия в равном самостоятельно лишь с начитальной помощью; - допускает начитальные ошибки в боре средств; - контролирует 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить ни один пункт.</p>

	ход олнения деятельности и нивает итоги.		
--	--	--	--

Уровень физической подготовленности учащихся 11 класс

№ п/	Физические способности	Контрольное упражнение	Кла	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Н ий	Сред	Выс й	Н ий	Сред	Выс й
1.	Скоростные	Бег 30м.с	11	5.	5.0-	4.3	6.	5.9-	4.8
2.	Коорди- ионные	Челночный бег 3x10м.с.	11	8.	7.9-	7.2	9.	9.3-	8.4
3.	Скоростно- силовые	Прижки в длину с места,	11	19	205-	240	16	170-	210
4.	Выносливость	6-минутный бег м.	11	11	1300 00	150	90	1050 00	130
5.	Гибкость	Наклон вперед из ождения стоя, см.	11	5	9-12	15	7	12-	20
6.	Силовые	Подтягивание: из виса, во раз (юноши), из виса а, кол-во раз (девушки).	11	5	9-10	12	6	13-	18

Требования к уровню подготовки выпускников полной школы.

Физические качества	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м с низкого старта, с	14,2	17,2
	Прыжки через скакалку, мин. с	1.30	1.00
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз	12	-
	Подтягивание туловища из виса лежа, во раз	-	16
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	200	175
	Поднимание туловища из положения а на спине, руки за головой, кол-во раз	50	30
Выносли- ть	Бег на 2000м, мин.с	9.30	
	Бег на 1000м, мин.с.	-	4.30
	Кроссовый бег на 3000м. мин.с.	13мин.50с.	-
	Кроссовый бег на 2000м. мин.с.	-	10мин.00с.

Примерное распределение программного материала в учебных часах

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Изучается в процессе ка.
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в процессе ка.
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность: - гимнастика с основами акробатики; - легкая атлетика; - лыжная подготовка; - спортивные игры;	102 14 20+17=37 16+17=33 18
	Всего	102

Изучение физической культуре на базовом уровне в 11 классе направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

В результате изучения раздела ученик должен

Знать /понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- технику безопасности при занятиях физической культурой.
- Технику выполнения простейших приемов самомассажа и релаксации;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптационной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- Принимать активное участие в массовых видах спорта, заниматься индивидуальной подготовкой и соблюдать технику безопасности.

Раздел 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительными отягощением локального и избирательного воздействия на основные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

В результате изучения раздела ученик должен

знать/понимать:

- Оздоровительные системы физического воспитания.
- Значение ритмической гимнастики: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
- Значение аэробики: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
- Значение атлетической гимнастики: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительными отягощением локального и избирательного воздействия на основные группы.

Уметь:

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы ритмической гимнастики: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
- Выполнять комплексы аэробики: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
- Выполнять комплексы атлетической гимнастики: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительными отягощением локального и избирательного воздействия на основные группы.

Раздел №3 Спортивно – оздоровительная деятельность.

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);

Строевые упражнения:

Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

ОРУ юноши:

С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах с эспандерами.

ОРУ девушки

Комбинации упражнения с обручами, булавами, скакалками, большими мячами. Ритмическая гимнастика.

Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.

Гимнастика с основами акробатики (юноши и девушки):**Акробатика (юноши).**

И.п. – о.с. Руки вверх и шагом вперед, равновесие «ласточка» руки в стороны, держать;

Стойка на руках, обозначить, кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны;

Наклон прогнувшись, обозначить, силой согнувшись стойка на голове и руках, держать;

Силой опустится в упор лёжа и перейти в сед на пятках с наклоном вперед;
Кувырок вперед и прыжок вверх с поворотом кругом;
С прыжка или шагом переворот в сторону с поворотом на 90 градусов (рондат) и прыжок вверх прогнувшись;
Упор присев – кувырок назад – кувырок назад в стойку, обозначить, опустится в упор стоя согнувшись – выпрямиться в стойку руки в стороны;
С двух, трёх шагов толчком двух ног прыжок согнувшись ноги врозь – кувырок вперед;
Кувырок вперед прыжком – прыжок с поворотом на 360 градусов.

Перекладина.

Из размахивания хватом сверху, махом вперед подъем разгибом;
перемах правой (левой) в упор верхом;
перехват правой руки в хват снизу и перемахом левой вперед поворот направо кругом в упор;
отмах назад и оборот назад в упор;
мах дугой в вис;
махом назад соскок прогнувшись отпуская правую (левую) руку с поворотом на 90 градусов.

Брусья:

Из размахивания в упоре на руках махом назад подъем в упор;
махом вперед сед ноги врозь;
перехват вперед и силой согнувшись стойка на плечах, держать;
кувырок вперед в сед ноги врозь;
перемах внутрь – мах назад;
махом вперед соскок вправо с поворотом налево кругом.

Опорные прыжки (юноши); прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 125см.

Акробатика (девушки).

И.п. – о.с. дугами внутрь руки в стороны и шагом вперед равновесие на одной ноге («ласточка»), держать;
Выпрямиться, шаг вперед и махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить – кувырок вперед;
Встать и махом одной, толчком другой два переворота вправо или влево (колёса) в стойку ноги врозь, руки в стороны;
Приставляя ногу, повернуться в сторону движения – шаг правой вперед и махом левой прыжок с поворотом направо

кругом на правую, левую назад – шаг левой вперед и прыжок со сменой прямых ног (ножницы) – шагом левой вперед наскок на две ноги и прыжок ноги врозь правой (разножка);

Шаг правой вперед и оставляя левую на шаг в сторону стойка ноги врозь, руки вверх – наклон назад мост, держать;

Встать в стойку руки вверх и, приставляя левую, упор присев - перекатом назад стойка на лопатках, держать;

Сед – наклон вперед, обозначить, кувырок назад в группировке – кувырок назад в упор стоя согнувшись – выпрямиться;

2-3 шага разбега – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх прогнувшись;

Кувырок вперед – прыжок ноги врозь

Бревне.

Из стойки продольно, махом правой и толчком левой, перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди;

махом назад упор лежа на согнутых руках и, толчком ног, упор присев, правая спереди;

встать и шагом правой равновесие, держать;

выпрямиться в стойку на правой, левая назад на носок, руки в стороны – приставить левую, прыжок ноги вместе – прыжок со сменой ног;

присед – поворот на 180 градусов в приседе;

встать – два шага галопа с правой;

шаг правой и шагом левой соскок вправо прогнувшись.

Брусья разновысокие:

Из вися на в/ж лицом к н/ж размахивание изгибами – перемах ноги врозь в вися лежа сзади на бедра на н/ж ;

поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой подъем переверотом в упор на в/ж;

опускание вперед в вис лежа сзади на бедрах на н/ж; поворотом сед на левом бедре, правая назад; левая рука хватом за в/ж, правая рука в сторону;

поднимая и соединяя ноги, поворот налево с перехватом правой справа за н/ж и перемахом двумя влево соскок углом с поворотом направо кругом.

Опорные прыжки (девушки) Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 120см.).

Упражнения на развитие силовых способностей.

Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивание.

На развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

На развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для развития суставов. ОРУ с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Самостоятельные занятия: программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

В результате изучения раздела ученик должен

знать/понимать:

- Основы биомеханики выполнения акробатических упражнений;
- Основы биомеханики выполнения опорного прыжка.
- Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости.
- Технику выполнения танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.
- Правила соревнований по гимнастике.
- Как выполняется самоконтроль при выполнении физических упражнений.
- Оказание первой помощи при травмах.
- Технику безопасности при занятиях гимнастикой.

Уметь:

- Выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики);
- Выполнять упражнение на перекладине, брусках (мальчики);
- Выполнять упражнение на брусках, бревне (девочки);

- Выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики);
- Выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости;
- Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
- Выполнять обязанности помощника судьи
- Выполнять тренировки с использованием гимнастических снарядов и упражнений.
- Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Легкая атлетика:

Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование техники упражнений.

Высокий и низкий старт, стартовый разгон. Бег на короткие средние и длинные дистанции, эстафетный бег: 100, 3000м (ю), 2000м. (д); эстафетный бег; бег в равномерном и переменном темпе; прыжки в длину с 13-15 шагов разбега, прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега; высокий и низкий старт, метание гранаты 700гр (ю), 500гр. (д).

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад. Эстафеты.

На развитие выносливости: длинный бег до 25мин (ю), 20мин (д) кросс, бег с препятствиями, бег в парах, круговая тренировка.

На развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов, набивных мячей, круговая тренировка.

На развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

На развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий, барьерный бег, прыжки через препятствия, метание.

Самостоятельные занятия: тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Программный материал по лёгкой атлетике. 17ч

В 10 классе на занятиях учащиеся основное внимание уделяют разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств.

1. Теоретическая подготовка:

Правила соревнований по легкой атлетике. Основные средства восстановления. Цели и задачи разминки, основной и заключительной части занятий. Особенности техники низкого старта и стартового разгона. Техника бега по дистанции и техника финиширования. Особенности развития быстроты и частоты движений.

2. Практическая подготовка:

Общая физическая подготовка (ОФП). Включает комплексы ОРУ, упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. ОФП включает упражнения на снарядах, с отягощениями, различные виды прыжковых упражнений, метаний (набивных мячей, ядер, камней), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

Специальная физическая подготовка (СФП). Включает бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, бег и ходьба в гору). Прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по структуре к бегу и ходьбе.

Комплекс упражнений:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стоп и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;
- бег с захлестыванием голени назад; бег на прямых ногах;
- пережат с пятки на носок с выпрыгиванием;
- прыжки с ноги на ногу; - скачки на одной ноге;
- скоростно-силовые упражнения (прыжки через барьеры на обоих ногах, выпрыгивание вперед-вверх; упражнения на гибкость.
- специальные упражнения барьериста.

Учащиеся в течение сезона должны принять участие не менее в 3-х соревнованиях.

В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен

знать/понимать:

- Биомеханические основы техники бега,
- Биомеханические основы техники прыжков.
- Биомеханические основы техники метания.
- Дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками, метанием.
- Техника безопасности при занятии легкой атлетикой.
- Доврачебная помощь при травмах.
- Правила соревнований по легкой атлетике.
- Первая медицинская помощь при травмах.

Уметь:

- Выполнять биомеханические основы техники бега,
- Выполнять биомеханические основы техники прыжков.
- Выполнять биомеханические основы техники метания.
- Выполнять дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками, метанием.
- Оказывать доврачебную помощь при травмах.
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

Лыжная подготовка.

Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)..

Переход с одновременных ходов на попеременные. Коньковый ход. Эстафеты. Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Технику передвижения одновременных бесшажных ходов. Преодоление подъемов и препятствий. Выполнять судейство по лыжным гонкам. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая медицинская помощь при травмах и обморожениях.

Программный материал по лыжным гонкам 17ч

1. Теоретическая подготовка.

Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

2. Практическая подготовка.

3. 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2.2 Специальная физическая подготовка (СФП).

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

2.3.Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным овладение техники скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и

ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Закрепление основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склона в высокой, средней и низкой стойке. Закрепление техники подъёмов «елочкой», «полуёлочкой», беговым шагом. Обучение основным элементам конькового хода. Обучение поворотов в движении.

1. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

Участие в течении сезона в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанции 3-5км.

В результате изучения раздела лыжной подготовки ученик должен

знать/понимать:

- Технику безопасности при занятиях лыжным спортом.
- Переход с одновременных ходов на попеременные.
- Технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- Технику передвижения одновременных бесшажных ходов;
- Технику передвижения «Коньковый ходом»;
- Технику выполнения спусков, подъёмов, поворотов;
- Правила соревнований по лыжным гонкам.
- Первая медицинская помощь при травмах и обморожениях.

Уметь:

- Переход с одновременных ходов на попеременные.
- выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- выполнять передвижения на лыжах одновременными бесшажными ходами;
- выполнять передвижения на лыжах «Коньковый ходом»;
- Уметь выполнять на лыжах спуски, подъёмы, повороты.
- Уметь выполнять судейство по лыжным гонкам.

- Первая медицинская помощь при травмах и обморожениях.

Волейбол.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Техники приема и передач мяча.

Техника подач мяча, нападающий удар через сетку,

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Тактика игры в волейбол. Игра с применением правил.

В результате изучения раздела лыжной подготовки ученик должен

знать/понимать:

- Технику безопасности при занятиях волейболом.
- Терминологию в волейболе.
- Технику элементов передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- Техники приема и передач мяча.
- Техники подач мяча.
- Нападающего удара, защитных действий.
- Тактика игры в волейбол.
- Уметь выполнять судейство по волейболу.
- Первая медицинская помощь при травмах.

Уметь:

- Выполнять технику элементов передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- Выполнять технику приема и передач мяча.
- Выполнять технику подач мяча.
- Выполнять Нападающий удар, защитные действия.
- Тактика игры в волейбол.

- Уметь выполнять судейство по волейболу.
- Первая медицинская помощь при травмах.

Баскетбол

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра с применением правил.

В результате изучения раздела баскетбол ученик должен

знать/понимать:

- Технику индивидуальных, групповых и командных тактических действия в нападении и защите.
- Терминология в баскетболе.
- Технику безопасности при занятиях баскетболом.
- Технику ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- Технику броска мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- Технику действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
- Уметь выполнять судейство по баскетболу..
- Первая помощь при травмах.

Уметь:

- Выполнять технику индивидуальных, групповых и командных тактических действия в нападении и защите.
- Выполнять технику ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- Выполнять технику броска мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- Технику действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
- Уметь выполнять судейство по баскетболу.
- Первая медицинская помощь при травмах.

Футбол.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе. Передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой и грудью. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра с применением правил.

В результате изучения раздела футбол ученик должен

знать/понимать:

- Технику индивидуальных, групповых и командных тактических действия в нападении и защите.
- Терминология в футболе.
- Технику безопасности при занятиях футболом.
- Уметь выполнять судейство по футболу.
- Первая медицинская помощь при травмах.

Уметь:

- Выполнять индивидуальные, групповые и командные тактических действия в нападении и защите
- Уметь выполнять судейство по футболу.
- Первая медицинская помощь при травмах.

Раздел № 4 Прикладная физическая подготовка.

Приемы защиты и самообороны их атлетических единоборств (захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов). Страховка (упражнения страховки и самостраховки при падении).

Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающей над землей опоре; *плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.*

Элементы единоборств.

Стойки, захваты, освобождение от захватов. Приемы самостраховки— падение на бок, перекаты с одного бока на другой, кувырком вперед перекатом через руку и плечо на спину. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках.

Приемы борьбы лежа. Переворачивания захватом на рычаг. Приемы борьбы стоя. Передняя» подножка. Бросок через бедро. Задняя подножка. Учебная схватка.

В результате изучения раздела ученик должен

знать/понимать:

- Терминология в единоборствах.
- Технику безопасности при занятиях единоборствами.

- Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.
- Страховка. Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;
- передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающей над землей опоре;
- плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.
- Первая помощь при травмах.

Уметь:

- Выполнять приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.
- Выполнять страховку. Полосу препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;
- Выполнять передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающей над землей опоре;
- Выполнять плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.
- Первая помощь при травмах.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Р.Ф.;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Требования к уровню подготовки выпускников 11 класс.

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 индивидуальных занятий различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптационной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и 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;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Р.Ф.;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Легкая атлетика 15 уроков	Спринтерский бег, старт. Беговые упражнения	1	Изучение нового материала	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Ускорение на короткие отрезки 70-	Уметь выполнять специальные беговые упражнения, низкий старт, ускорение с максимальной	Индивидуальный	Комплекс 1
2		Спринтерский бег, старт. Беговые упражнения	2	Изучение нового материала	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Ускорение на короткие отрезки 70-	Уметь выполнять специальные беговые упражнения, низкий старт, ускорение с максимальной	Индивидуальный	Комплекс 1
3		Специальные беговые упражнения. Бег. Старт. Метание гранаты.	3	Урок повторения	Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Бег 100 м. Старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развития скоростных качеств.60x2. Биохимические основы бега.	Уметь пробегать 100 м с низкого старта с максимальной скоростью	Индивидуальный	

4		Специальные беговые упражнения. Бег. Старт. .	4	Урок повторения	Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Бег 100 м. Старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развития скоростных качеств.60х2. Биохимические основы бега.	Уметь пробегать 100 м с низкого старта с максимальной скоростью	Индивидуальный	
5		Специальные беговые упражнения. Бег. Метание гранаты.	5	Урок повторения	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Бег в равномерном и переменном темпе 100м. Финиширование. Метание гранаты. Эстафетный бег 50х4; Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Биохимические основы бега</i>	Уметь выполнять метание гранаты, бег, специальные беговые упражнения.	Индивидуальный.	
6		Специальные беговые упражнения, бег, метание гранаты.	6	Обобщающего повторения.	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Бег 100м. Низкий и высокий старт. Метание гранаты. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Бег 1200м.	Уметь пробегать 100м. с низкого старта с максимальной скоростью, метание гранаты.	Мальчики: «5»- 13,1; «4»- 13,5; «3»- 14,3 Девочки: «5»- 16,0; «4»- 16,5; «3»- 17,0	Комплекс 1

7		Специальные беговые упражнения, бег, метание гранаты.	7	Обобщающего повторения.	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Бег 100м. Низкий и высокий старт. Метание гранаты. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Бег 1200м.	Уметь пробегать 100м. с низкого старта с максимальной скоростью, метание гранаты.		
8		Специальные прыжковое упражнения и упражнения для метания. Прыжок в длину.	8	Изучение нового материала	Индивидуальная подготовка легкоатлетов. Специальные упражнения для прыжков. Многоскоки. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отгалкивание. Бег 200м. Метание гранаты. Развитие скоростно - силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Уметь выполнять прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Метание гранаты.	Индивидуальн ый	Комп лекс 1
9		Специальные прыжковое упражнения и упражнения для метания. Прыжок в длину.	9	Изучение нового материала	Индивидуальная подготовка легкоатлетов. Специальные упражнения для прыжков. Многоскоки. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отгалкивание. Бег 200м. Метание гранаты. Развитие скоростно - силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Уметь выполнять прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Метание гранаты.	Индивидуальн ый	Комп лекс 1

10		Прыжок в длину.	10	Обобщающего повторения.	Индивидуальная подготовка легкоатлетов. Специальные упражнения для прыжков. Многоскоки. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отгалкивание. Бег 200м. Метание гранаты. Развитие скоростно – силовых качеств	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.	Индивидуальный.	
11		Прыжок в длину. Метание . Бег .	11	Контроля	Бег с ускорением, изменение направления темпа и ритма шагов. Бег 1500м. Прыжок в длину на результат. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль при занятии легкой атлетикой.	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.	Мальчики: «5»- 450 см; «4»- 420 см; «3»- 410см. Девочки: «5»- 380 см; «4»- 360 см; «3»- 340 см.	
12		Беговые упражнения. Бег. Старт с опорой на одну руку. Метание гранаты.	12	Обобщающего повторения	Специальные беговые и упражнения для метания. Развитие скоростной выносливости. Бег 500 м. развитие общей выносливости. , бег 3000 (м), 2000(д). метание гранаты. Спортивные игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Уметь выполнять метание гранаты. Специальные беговые упражнения.	. Оценить технику выполнения гранаты.	
13		Прыжок в высоту	13	Изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в высоту.	Индивидуальный.	

14		Прыжок в высоту	14	Изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в высоту.	Индивидуальный.	
15		Прыжок в высоту	15	Изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в высоту.	Оценить технику выполнения прыжка в высоту.	
16	Баскетбол 14 уроков	Повторение технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе	1	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда игровое положение. Повторение техники передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Индивидуальный	
17		Технические действия в баскетболе	2	Повторение	Официальные баскетбольные правила: нарушения, фолы, судья. Закрепление техники передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Индивидуальный	

					Учебная игра. Развитие скоростных качеств.			
18		Технические действия в баскетболе	3	Повторение	Официальные баскетбольные правила: нарушения, фолы, судья. Закрепление техники передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Индивидуальный	
19		Технические действия в баскетболе	4	Повторение	Официальные баскетбольные правила: нарушения, фолы, судья. Закрепление техники передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Индивидуальный	
20		Технические действия в баскетболе	5	Повторение	Официальные баскетбольные правила: нарушения, фолы, судья. Закрепление техники передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Индивидуальный	

					Учебная игра. Развитие скоростных качеств.			
21		Технические действия в баскетболе	6	Повторение	Официальные баскетбольные правила: общее положение. Судья за столиком и комиссар их обязанности и права. Закрепление техники перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы и тактико-технические действия.		
22		Технические действия в баскетболе	7	Повторение	Официальные баскетбольные правила: общее положение. Судья за столиком и комиссар их обязанности и права. Закрепление техники перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы и тактико-технические действия.		

23		Технические действия в баскетболе	8	повторение	Официальные баскетбольные правила: жесты, судьи, протоколы соревнований. Закрепление техники перемещения и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы и тактико-технические действия.	Оценить технику передач мяча.	
24		Технические действия в баскетболе	9	повторение	Официальные баскетбольные правила: жесты, судьи, протоколы соревнований. Закрепление техники перемещения и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы и тактико-технические действия.	Оценить технику передач мяча.	
25		Технические действия в баскетболе	10	повторение	Официальные баскетбольные правила: процедура подачи протеста, классификация команд. Закрепление техники перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.		

					Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрытие броска). Нападение через центрального. Учебная игра.			
26		Технические действия в баскетболе. Учебная игра.	11	Урок обобщающего повторения	Официальные баскетбольные правила. Закрепление техники перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная работа.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Индивидуальный	
27		Технические действия в баскетболе. Учебная игра.	12	Урок обобщающего повторения	Официальные баскетбольные правила. Закрепление техники перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная работа.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Индивидуальный	

28		Технические действия в баскетболе. Учебная игра.	13	Урок обобщающего повторения	Официальные баскетбольные правила. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Оценка техники броска в прыжке	
29		Технические действия в баскетболе. Учебная игра.	14	Урок обобщающего повторения	Официальные баскетбольные правила. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Оценка техники броска в прыжке	
30	Гимнастика . 21 час	Висы и упоры. Опорный прыжок . Акробатика	1	Изучение нового материала.	Оздоровительные системы физического воспитания. Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Прыжок через «коня». Развитие	Уметь выполнять строевые упражнения и приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Индивидуальный	

					силы. Инструктаж по Т.Б.			
31		Упражнение на перекладине, брусьях, бревне. Прыжки	2	Повторения.	Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации на перекладине и брусьях(м). комбинации на брусьях и бревне(д). Развитие скоростно-силовых способностей – прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять строевые упражнения и приемы, элементы на перекладине, брусьях, бревне	Индивидуальн ый	
32		Упражнение на перекладине, брусьях, бревне. Прыжки	3	Повторения.	Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации на перекладине и брусьях(м). комбинации на брусьях и бревне(д). Развитие скоростно-силовых способностей – прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять строевые упражнения и приемы, элементы на перекладине, брусьях, бревне	Индивидуальн ый	
33		Строевые упражнения. Упражнение на перекладине, брусьях, бревне.	4	Обобщающего повторения	Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации на перекладине и брусьях(м). комбинации на брусьях и бревне(д). Развитие скоростно-	Уметь выполнять строевые упражнения и приемы, элементы на перекладине, брусьях, бревне	Индивидуальн ый	

					силовых способностей – прыжки со скакалкой.			
34		Строевые упражнения. Упражнение на перекладине, брусках, бревне.	5	Обобщающего повторения	Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации на перекладине и брусках(м). комбинации на брусках и бревне(д). Развитие скоростно-силовых способностей – прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять строевые упражнения и приемы, элементы на перекладине, брусках, бревне	Индивидуальный	
35		Строевые упражнения. Упражнение на перекладине, брусках, бревне.	6	Обобщающего повторения	Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации на перекладине и брусках(м). комбинации на брусках и бревне(д). Развитие скоростно-силовых способностей – прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять строевые упражнения и приемы, элементы на перекладине, брусках, бревне	Индивидуальный	
36		Строевые упражнения. Упражнение на перекладине, брусках, бревне.	7	Обобщающего повторения	Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации на перекладине и брусках(м). комбинации на брусках и бревне(д). Развитие скоростно-	Уметь выполнять строевые упражнения и приемы, элементы на перекладине, брусках, бревне	Оценка за технику выполнения комбинации на брусках (мальчики и девочки)	

					силовых способностей – прыжки со скакалкой.			
37		Опорный прыжок на перекладине, бревне.	8	Обобщающего повторения	ОРУ с набивными мячами . Повороты кругом в движении. Гимнастические комбинации на бревне (д), перекладине (м), прыжок через «коня». Комбинация с обручами (д) . Упражнения с гирями (м). Развитие силы.	Уметь выполнять строевые упражнения и приемы. Упражнения на перекладине, бревне	Индивидуальный	
38		Опорный прыжок на перекладине, бревне.	9	Обобщающего повторения	ОРУ с набивными мячами . Повороты кругом в движении. Гимнастические комбинации на бревне (д), перекладине (м), прыжок через «коня». Комбинация с обручами (д) . Упражнения с гирями (м). Развитие силы.	Уметь выполнять строевые упражнения и приемы. Упражнения на перекладине, бревне	Индивидуальный	
39		Упражнение на перекладине, бревне	10	Обобщающего повторения	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на развитие силы, комбинации на перекладине и бревне.		Оценить упражнение на перекладине.	
40		Акробатика. Лазание по канату, опорный прыжок.	11	Обобщающего повторения	ОРУ с набивными мячами (м), ОРУ с гимнастическими обручами (д). атлетическая гимнастика, аэробика. Лазание по канату в два приёма без помощи ног. Прыжок через коня. Акробатика(м,д).	Уметь выполнять комплексы атлетической гимнастики и аэробики. Акробатика. Комбинация на перекладине и	Оценить лазание по канату	

						бруснях на оценку.		
41		Акробатика. Лазание по канату, опорный прыжок.	12	Обобщающего повторения	ОРУ с набивными мячами (м), ОРУ с гимнастическими обручами (д). атлетическая гимнастика, аэробика. Лазание по канату в два приёма без помощи ног. Прыжок через коня. Акробатика(м,д). полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации из пяти элементов.	Оценить прыжок через коня.	
42		Акробатика. Лазание по канату, опорный прыжок.	13	Обобщающего повторения	ОРУ с набивными мячами (м), ОРУ с гимнастическими обручами (д). атлетическая гимнастика, аэробика. Лазание по канату в два приёма без помощи ног. Прыжок через коня. Акробатика(м,д). полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации из пяти элементов.	Индивидуальн ый	
43		Акробатика. Лазание по канату, опорный прыжок.	14	Обобщающего повторения	ОРУ с набивными мячами (м), ОРУ с гимнастическими обручами (д). атлетическая гимнастика, аэробика. Лазание по канату в два приёма без помощи ног. Прыжок через коня. Акробатика(м,д). полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации из пяти элементов.	Индивидуальн ый	

44		Акробатика. Полоса препятствий.	15	Обобщающего повторения	ОРУ с набивными мячами (м), ОРУ с гимнастическими обручами (д). атлетическая гимнастика, аэробика. Лазание по канату в два приёма без помощи ног. Прыжок через коня. Акробатика(м,д). полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации из пяти элементов.	Техника выполнений акробатических упражнений на оценку.	
45		Строевые упражнения. Прыжки. Полоса препятствий.	16		Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Подтягивание на перекладине. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комплекс ритмической гимнастики.	Индивидуальный	
46		Строевые упражнения. Прыжки. Полоса препятствий.	17		Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Подтягивание на перекладине. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комплекс ритмической гимнастики.	Индивидуальный	
47		Строевые упражнения. Прыжки. Полоса препятствий.	18		Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Подтягивание на перекладине. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комплекс ритмической гимнастики.	Оценить подтягивания.	

48		Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика.	19		Атлетическая гимнастика (м). основы ритмической гимнастики (д). перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении, гимнастические комбинации из пяти элементов. Прыжок через коня.	Уметь выполнять комплекс ритмической, атлетической гимнастики.	Индивидуальный	
49		Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика.	20		Атлетическая гимнастика (м). основы ритмической гимнастики (д). перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении, гимнастические комбинации из пяти элементов. Прыжок через коня.	Уметь выполнять комплекс ритмической, атлетической гимнастики.	Индивидуальный	
50		Атлетическая гимнастика. Ритмическая гимнастика	21		Атлетическая гимнастика (м). основы ритмической гимнастики (д). перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении, гимнастические комбинации из пяти элементов. Прыжок через коня.	Уметь выполнять комплекс ритмической, атлетической гимнастики.	Оценить комплекс ритмической гимнастики	
51	Лыжный спорт.24 урока	Повторение лыжных ходов.	1	Изучения нового материала.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. По переменной двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 4 км, (д) – 3 км	Уметь выполнять лыжные ходы и проходить дистанцию в среднем темпе.	Индивидуальный.	

52		Индивидуальная техника передвижения на лыжах.и спользование лыжных ходов.	2	Урок обобщающего повторения.	Правила соревнований по лыжным гонкам :подбор лыжной мази. Оказание помощи при обморожении и травмах. Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 8 км, (д) – 6 км	Уметь выполнять лыжные ходы и проходить дистанцию в среднем темпе.	Индивидуальн ый.	
53.		Индивидуальная техника передвижения на лыжах. Использование лыжных ходов	3	Урок обобщающего повторения	Правила соревнований по лыжным гонкам: подбор лыжной мази. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю)- 10км, (д)-8км.	Уметь выполнять лыжные ходы и проходить дистанцию в среднем темпе.	Индивидуальн ый	
54		Индивидуальная техника передвижения на лыжах.	4	Урок обобщающего повторения	Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. ..Коньковый ход. Ускорение 3x100м(ю),3x70м(д) . Преодоление подъемов и препятствий . Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю)- 8км, (д)-6 км.	Уметь выполнять лыжные ходы и проходить дистанцию в среднем темпе.	Индивидуальн ый	

55		Переход с хода на ход. Закрепление техники лыжных зодов.	5	Урок обобщающего повторения	Правила соревнований по лыжным гонкам: дисквалификация, протесты, апелляция, санкции. Преодоление подъемов и препятствий. Спуски и подъемы, повороты переступанием. Коньковый ход, Переход с хода на ход. Ускорение 5x100м(ю), 4x70(д). Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции в среднем темпе.(ю) 5 км, (д) 5км	Уметь выполнять лыжные ходы и проходить дистанцию в среднем темпе.	Индивидуальный	
56		Переход с хода на ход. Закрепление техники лыжных зодов.	6	Урок обобщающего повторения	Правила соревнований по лыжным гонкам: дисквалификация, протесты, апелляция, санкции. Преодоление подъемов и препятствий. Спуски и подъемы, повороты переступанием. Коньковый ход, Переход с хода на ход. Ускорение 5x100м(ю), 4x70(д). Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции в среднем темпе.(ю) 5 км, (д) 5км	Уметь выполнять лыжные ходы и проходить дистанцию в среднем темпе.	Индивидуальный	
57		Переход с хода на ход. Закрепление техники лыжных ходов.	7	Урок обобщающего повторения	Правила соревнований по лыжным гонкам: дисквалификация, протесты, апелляция и санкции. Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Ускорение с места 5x200м (ю), 4x150м (д).	Уметь выполнять лыжные ходы и проходить дистанцию в среднем темпе.	Оценить технику перехода с одновременных ходов на попеременные.	

					Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю)-5 км, (д)-4 км.			
58		Переход с хода на ход. Закрепление техники лыжных ходов.	8	Урок обобщающего повторения	Правила соревнований по лыжным гонкам: дисквалификация, протесты, апелляция и санкции. Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Ускорение с места 5x200м (ю), 4x150м (д). Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю)-5 км, (д)-4 км.	Уметь выполнять лыжные ходы и проходить дистанцию в среднем темпе.	Оценить технику перехода с одновременных ходов на попеременные.	
59		Переход с хода на ход. Закрепление техники лыжных ходов.	9	Урок обобщающего повторения	Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок, соответствие –технические характеристики –подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю)-5 км, (д)-4 км.	Уметь выполнять лыжные ходы и проходить дистанцию в среднем темпе.		
60		Тактика передвижения на лыжах с использованием лыжных ходов.	10	Урок обобщающего повторения	Правила соревнований по лыжным гонкам: подбор лыжной мази. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности. Встречные эстафеты. Юноши-300м, девушки -200м (3-4 раза).	Уметь выполнять лыжные ходы и проходить дистанцию в среднем темпе.		

					Прохождение дистанции в быстром темпе. (ю)-4 км, (д)-3 км.			
61		Переход с хода на ход. Закрепление техники лыжных ходов.	11	Урок обобщающего повторения	Переменная тренировка: юноши 3 км, девушки 2 км., с 3-4 ускорениями по 200-300 м. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности. Встречные эстафеты. Юноши-300м, девушки -200м (3-4 раза). Прохождение дистанции в быстром темпе. (ю)-4 км, (д)-3 км.	Уметь выполнять лыжные ходы и проходить дистанцию в среднем темпе.		
62		Переход с хода на ход. Закрепление техники лыжных ходов.	12	Урок обобщающего повторения	Повторение индивидуальной техники на лыжах. Переменная тренировка: 3 км (ю), 2 км (д), с 3-4 ускорениями по 200-300м. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Применение различных способов поворотов, спусков в зависимости от крутизны склона и радиуса дуги поворота.	Уметь выполнять лыжные ходы и проходить дистанцию в среднем темпе.	Оценить технику попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода.	

63		Переход с хода на ход. Закрепление техники лыжных ходов.	13	Урок обобщающего повторения	Правила соревнований по лыжным гонкам: Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности. Встречные эстафеты. Юноши-300м, девушки -200м (3-4 раза). Прохождение дистанции в быстром темпе. (ю)-4,5км, (д)-3,5 км.	Уметь выполнять лыжные ходы и проходить дистанцию в среднем темпе.	Оценить технику конькового хода.	
64		Переход с хода на ход. Закрепление техники лыжных ходов.	14	Урок обобщающего повторения	Правила соревнований по лыжным гонкам: Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности. Встречные эстафеты. Юноши-300м, девушки -200м (3-4 раза). Прохождение дистанции в быстром темпе. (ю)-4,5км, (д)-3,5 км.	Уметь выполнять лыжные ходы и проходить дистанцию в среднем темпе.	Оценить технику конькового хода.	
65		Переход с хода на ход. Закрепление техники лыжных ходов.	15	Урок обобщающего повторения	Правила соревнований по лыжным гонкам: эстафета. Зона передач эстафеты. Цвета стартовых номеров, дисквалификация. Горная часть. Прохождение эстафеты Развитие соростно-силовой выносливости в играх и эстафетах. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю)-5 км, (д)-3 км.	Уметь выполнять лыжные ходы и проходить дистанцию в среднем темпе.	Оценить дистанцию на время. Юноши 5 км, девушки - 3 км.	

66		Переход с хода на ход. Закрепление техники лыжных ходов.	16	Урок обобщающего повторения	Переменная тренировка: 3 км (ю), 2 км (д), с 2-3 ускорениями по 100м. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Спуски и подъемы, повороты переступанием. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю)-6 км, (д)-5 км.	Уметь выполнять лыжные ходы и проходить дистанцию в среднем темпе.	Оценить ускорение.	
67		Переход с хода на ход. Закрепление техники лыжных ходов.	17	Урок обобщающего повторения	Переменная тренировка: 3 км (ю), 2 км (д), с 2-3 ускорениями по 100м. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Спуски и подъемы, повороты переступанием. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю)-6 км, (д)-5 км.	Уметь выполнять лыжные ходы и проходить дистанцию в среднем темпе.	Оценить ускорение.	
68		Переход с хода на ход. Закрепление техники лыжных ходов.	18	Урок обобщающего повторения	Закрепление техники передвижения на лыжах. Юноши-4х800м, девушки-4х600м. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю)-5 км, (д)-3 км.	Уметь выполнять лыжные ходы и проходить дистанцию в среднем темпе.	Оценить технику применения лыжных ходов	
69		Переход с хода на ход. Закрепление техники лыжных ходов.	19	Урок обобщающего повторения	Закрепление техники передвижения на лыжах. Юноши-4х800м, девушки-4х600м. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю)-5 км, (д)-3 км.	Уметь выполнять лыжные ходы и проходить дистанцию в среднем темпе.	Оценить технику применения лыжных ходов	

70		Переход с хода на ход. Закрепление техники лыжных ходов.	20	Урок обобщающего повторения	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности. Переменная тренировка: юноши 3х1 км, девушки 3х800м. Прохождение дистанции в среднем темпе 5км- (ю), 3 км – (д)	Уметь выполнять лыжные ходы и проходить дистанцию в среднем темпе.	Оценить дистанцию 5 км и 3 км на результат.	
71		Переход с хода на ход. Закрепление техники лыжных ходов.	21	Урок обобщающего повторения	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности. Переменная тренировка: юноши 3х1 км, девушки 3х800м. Прохождение дистанции в среднем темпе 5км- (ю), 3 км – (д)	Уметь выполнять лыжные ходы и проходить дистанцию в среднем темпе.	Оценить дистанцию 5 км и 3 км на результат.	
72		Переход с хода на ход. Закрепление техники лыжных ходов.	22	Урок обобщающего повторения	Закрепление техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности. Встречные эстафеты Юноши-300м., девушки-200м (3-4 раза) Прохождение дистанции в среднем темпе 4км- (ю), 3 км – (д)	Уметь выполнять лыжные ходы и проходить дистанцию в среднем темпе.	Индивидуальный	
73		Переход с хода на ход. Закрепление техники лыжных ходов.	23	Урок обобщающего повторения	Закрепление техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности. Встречные эстафеты Юноши-300м., девушки-200м (3-4 раза) Прохождение дистанции в среднем темпе 4км- (ю), 3 км – (д)	Уметь выполнять лыжные ходы и проходить дистанцию в среднем темпе.	Индивидуальный	

74		Переход с хода на ход. Закрепление техники лыжных ходов.	24	Повторение	Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции в среднем темпе 8км-(ю), 6 км – (д)	Уметь выполнять лыжные ходы и проходить дистанцию в среднем темпе.	Индивидуальный	
75	Волейбол 16 часов	Технические приемы и тактические действия в волейболе.	1	Изучение нового материала	Официальные волейбольные правила. Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижний прием мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические и командно-тактические действия..	Индивидуальный.	
76		Технические приёмы и тактические действия в волейболе.	2	повторения.	Официальные волейбольные правила. Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и в тройках. Нижний прием мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия.	Индивидуальный.	
77		Технические приёмы и тактические действия в волейболе.	3	повторения.	Официальные волейбольные правила. Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и в тройках. Нижний прием мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия.		

78		Технические приемы и тактические действия в волейболе.	4	Обобщающего повторения	. Официальные волейбольные правила. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, подача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3- зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы и командно-технические действия.	Индивидуальный	
79		Технические приемы и тактические действия в волейболе.	5	Обобщающего повторения.	Официальные волейбольные правила. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия.	Оценить технику выполнения передач мяча.	
80		Технические приемы и тактические действия в волейболе.	6	Обобщающего повторения.	Официальные волейбольные правила. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия.	Оценить технику выполнения передач мяча.	
81		Технические приёмы и тактические действия в волейболе.	7	Обобщающего повторения.	Официальные волейбольные правила. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приём: приём, передач, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное групповое блокирование. Верхняя	Уметь выполнять технические приёмы и командно-тактические действия.	Оценить технику выполнения подач.	

					прямая подача. Учебная игра.			
82		Технические приемы и тактические действия в волейболе.	8	Обобщающего повторения.	Официальные волейбольные правила. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия.	Оценить технику выполнения передач мяча.	
83		Технические приемы и тактические действия в волейболе.	9	Обобщающего повторения.	Официальные волейбольные правила. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия.	Оценить технику выполнения передач мяча.	
84		Технические приемы и тактические действия в волейболе.	10	Обобщающего повторения.	Официальные волейбольные правила. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Верхняя	Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия.	Оценить технику выполнения подач.	

					прямая подача. Учебная играю			
85		Технические приемы и тактические действия в волейболе.	11	Обобщающего повторения.	Официальные волейбольные правила. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Верхняя прямая подача. Учебная играю	Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия.	Оценить технику выполнения верхней подачи	
86		Технические приемы и тактические действия в волейболе.	12	Обобщающего повторения.	Официальные волейбольные правила. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Верхняя прямая подача. Учебная играю	Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия.	Оценить технику выполнения нападающего удара.	
87		Технические приемы и тактические действия в волейболе.	13	Обобщающего повторения.	Официальные волейбольные правила. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Верхняя прямая подача. Учебная играю	Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия.	Оценить технику выполнения нападающего удара.	

88		Технические приемы и тактические действия в волейболе.	14	Обобщающего повторения.	Официальные волейбольные правила. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Верхняя прямая подача. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия.	Индивидуальный.	
89		Технические приемы и тактические действия в волейболе.	15	Обобщающего повторения.	Официальные волейбольные правила. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Верхняя прямая подача. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия.	Индивидуальный.	
90		Технические приемы и тактические действия в волейболе.	16	Обобщающего повторения.	Официальные волейбольные правила. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Верхн. прямая подача. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия.	Оценить технические приемы и командно-тактические действия в игре.	

91	Легкая атлетика 15	Специальные беговые упражнения Метание Технические действия в футболе , в волейболе	1	Урок изучения нового материала.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Ускорения на короткие отрезки 70-90 м. Эстафетный бег. Низкий старт 30 м. Инструктаж по ТБ при занятии лёгкой атлетикой .Официальные футбольные правила. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра в футбол, волейбол.	Уметь выполнять метание гранаты, бег. Беговые упражнения. Техника игры в футболе, волейболе	Индивидуальный	
92		Метание Технические действия в футболе , в волейболе	2	Урок обобщающего повторения	Бег с изменением направления. Низкий старт60м. Ускорение 50-60м. Стартовый разгон. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Остановка мяча ногой и грудью. Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра в футбол, волейбол.	Уметь выполнять метание гранаты, бег. Беговые упражнения. Техника игры в футболе, волейболе	Индивидуальный	
93		Бег, барьерный бег. Технические действия в футболе , в волейболе	3	Урок обобщающего повторения	Бег с изменением направления. Бег с преодолением препятствий, барьерный бег. Старт из различного положения. Низкий старт Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств .Совершенствование технических приёмов и командно- тактических действий в футболе. Учебная игра в футбол, волейбол.	Уметь выполнять метание гранаты.	Девочки: «5» -26м; «4»- 20м; «3»-16м. Мальчики: «5»-32м; «4»-28м; «3»-26м.	
94		Бег Старт, Эстафетный бег	4	Изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления. Старт из различного положения.	Умение выполнять бег 100м	Девочки: «5» -13,0; «4»- 14,5;	

					Эстафетный бег. Низкий старт. Бег 100м с низкого старта. Совершенствование технических приёмов и командно- тактических действий в футболе. Учебная игра в футбол, волейбол.		«3»-17,0. Мальчики: «5»-13,1; «4»-13,5; «3»-14,3	
95		Специальные беговые упражнения	5	Урок обобщающего повторения	Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления. Развитие выносливости. Бег 3000м(ю);2000м(д)	Уметь выполнить бег 3000м,2000м	Девочки: «5» -10,00; «4»- 11,30; «3»-12,00. Мальчики: «5»-13,00; «4»-14,00; «3»-15,00	
96		Кросс Технические действия в футболе, волейболе.	6	Урок повторения.	Бег в равномерном темпе 20-25 мин.Специальные беговые упражнения. Развитие спорта в России. Учебная игра в футбол и волейбол.	Бег в равномерном темпе 20-25 мин. Русская игра» Лапта»	Индивидуальный	
97		Полоса препятствий , технические действия в футболе, волейбол	7	Обобщающего повторения	Дозировка нагрузки при занятиях бегом. Доврачебная помощь при травмах. Оздоровительный бег при развитии физических качеств. Самоконтроль при занятии бегом. Полоса препятствий. Техника безопасности при занятии плаванием.	Уметь выполнять оздоровительный бег Русская игра « Лапта»	Индивидуальный	
98		Полоса препятствий , технические действия в футболе, волейбол	8	Повторения	Дозировка нагрузки при занятиях бегом. Доврачебная помощь при травмах. Оздоровительный бег при развитии физических качеств. Самоконтроль при занятии бегом. Полоса препятствий. Техника безопасности при занятии плаванием.	Уметь выполнять оздоровительный бег Русская игра « Лапта»	Индивидуальный	

99		Специальные беговые упражнения, бег	9	Урок обобщающего повторения.	Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления. Развитие выносливости. Бег 3000м. (ю); 2000м (д)	Уметь выполнять бег 3000м, 2000м.	«5» -13,50; «4»- 14,50; «3»-15,50. Девочки «5»-10,10; «4»-11,00; «3»-12,00.	
100		Кросс. Челночный бег.	10	Урок обобщающего повторения	Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления движения. Челночный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	Уметь выполнять полосу препятствий, кросс по пересеченной местности.	индивидуальн ый	
101		Полоса препятствий. Кросс.	11	Урок обобщающего повторения	Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления движения. Челночный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	Уметь выполнять полосу препятствий, кросс по пересеченной местности	Индивидуальн ый	
102		Полоса препятствий. Кросс.	12	Урок обобщающего повторения	Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления движения. Челночный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	Уметь выполнять полосу препятствий, кросс по пересеченной местности	Индивидуальн ый	

