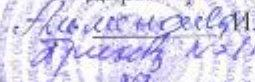


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 1
«Образовательный центр» имени Героя Советского Союза М.Р.Попова ж.-д.ст.Шентала муниципального района Шенталинский
Самарской области

Рассмотрено
на МО учителей физической
культуры и ОБЖ
руководитель: 
Лапазин В.К.
«27» августа 2018г.

Согласовано
Заместитель директора по УР
 Г. Д. Михляев
«27» августа 2018г.

Утверждаю
Директор школы
 И.И. Альмендеева
«27» августа 2018г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 10 - 11 классов

на 2018-2019 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для средней общеобразовательной школы разработана на основании общеобразовательной программы среднего общего образования, утверждённой приказом директора № 141/3-од от 30.08.2016 г. Образовательный процесс обеспечивается учебниками и учебными пособиями из действующего Федерального перечня учебников. Перечень учебников ежегодно утверждается приказом директора по школе.

Сроки реализации программы: 2018-2020 годы.

Реализация данной программы направлена на достижение следующих целей и задач:

Целью образования в области физической культуры в средней школе 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.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

- 1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- 2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
- 3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированность 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. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

- 1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;
- 2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества,

обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания - науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символичные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

Предметные результаты на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура». В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- 2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
- 3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		X	XI
1	Базовая часть	81	81
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
2	Вариативная часть	21	21
2.1	Баскетбол	21	21
	Итого	102	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

// класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

Уровень физической подготовленности 10 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Юноши			Девушки		
Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	11	9	7			
Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд, количество раз				23	18	15
Прыжки в длину с места, см.	230	195- 210	180	210	170 - 190	160
Метание гранаты 700 граммов, метров	35	31	26			
Метание гранаты 500 граммов, метров				22	18	14
Бег 100 метров, секунд	14,7	15,0	15,5	17,0	17,5	18,0
Челночный бег 3x10 м, сек	7,3	8,0-7,7	8,2	8,4	9,3-8,7	9,7
Бег 3000 метров, секунд	13,30	15,30	16,30			
Бег 2000 метров, секунд				10,30	12,00	12,30

Уровень физической подготовленности 11 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Юноши			Девушки		
Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	12	10	8			

Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд, количество раз				25	20	15
Прыжки в длину с места, см.	240	220	200	205	195	180
Метание гранаты 700 граммов, метров	38	32	26			
Метание гранаты 500 граммов, метров				23	19	17
Бег 100 метров, секунд	14,2	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
Челночный бег 3x10 м, сек	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
Бег 3000 метров, секунд	13,00	15,00	16,30			
Бег 2000 метров, секунд				10,00	11,30	12,20

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. №56;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ урока ка	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготов-	Вид контроля	Дата прове- дения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (11 часов)						
1	Техника низко- го старта	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
2	Отработка техники бега на короткие дистанции	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические осно-	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
3	Техника передачи эстафеты	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
4	Отработка техники финиша	развитию физических качеств				

5	Бег 100 метров на результат	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Правила проведения соревнований по легкой атлетике.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	М. «5» - 14,7 с; «4» - 15,0 с; «3» - 15,5 с. Д. «5»-17,0 с; «4» -17.5 с; «3» -17.0		
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий		
7	Техника разбега прыжка в длину					
8	Прыжок в длину на результат	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	М. «5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» - 410 см Д. «5» - 400 см; «4»-370 см; «3»-340см.		
9	Техника метания гранаты	Метание гранаты с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность с разбега	Текущий		
10	Техника метания гранаты с разбега	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий		

11	Метание гранаты на результат	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	М.«5» - 35 ; «4» - 31 м; «3» - 26 м Д «5»-22м; «4» -18 м; «3» -14 м.		
Гимнастика (21 час)						
12	Висы и упоры. Инструктаж по ТБ	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
13	Строевые упражнения.	Строевые упражнения. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
14	Повороты в движении. Подтягивания.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Разучивание акробатической комбинации для девочек	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
15	Подъем переворотом. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.	Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Разучивание акробатической комбинации. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине. <i>Уметь</i> выполнять стойку на лопатках, кувырок вперед.	Текущий		

16	Повороты в движении, разучивание акробатической комбинации.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Разучивание акробатической комбинации.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине. Уметь выполнять полупагат.	Текущий		
17	Самоконтроль при занятиях гимнастикой.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Разучивание акробатической комбинации. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине. Уметь выполнять переворот в сторону.	Текущий		
18	Вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине различным хватом	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Разучивание акробатической комбинации.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине. Уметь выполнять стойку на руках с помощью.	Текущий		
19	Строевые упражнения на оценку	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Разучивание акробатической комбинации.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине. Уметь выполнять элементы акробатической комбинации	Оценка строевых упражнений		

20	Комбинация на перекладине	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Развитие силы Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине. Уметь лазать по канату в три приема	текущий		
21	Лазание по канату на скорость, подтягивание	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату	«5» - 11 р.; «4»-9 р.; «3»-7р. Лазание (6 м): «5» - 11 е.; «4» - 13 е.; «3» - 15 с.		
22	Лазание по канату в два приема	Лазание по канату в два приема без помощи ног. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Оказание первой медицинской помощи при занятиях гимнастическими упражнениями.	<i>Уметь:</i> Уметь лазать по канату в два приема	Текущий		
23	Лазание по канату в три приема	Лазание по канату в три приема. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> лазать по канату в три приема	Текущий		
24	Акробатическая комбинация, длинный кувырок, стойка на голове	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		

25	Стойка на руках.	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов девочки, 7 элементов мальчики)	Текущий		
26	Стойка на голове.	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств Д\з по совершенствованию и закреплению навыков	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов девочки, 7 элементов мальчики)	Текущий		
27	Стойка на голове и руках. Переворот в сторону.	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Текущий		
28	Разучивание акробатической комбинации.	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Текущий		

33	Инструктаж по ТБ. Позиционное нападение	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
34	Прямой нападающий удар	Правила игры в волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
35	Верхняя и нижняя передачи мяча	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
36	Прием мяча с низу	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		

37	Передачи мяча в движении	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Современное олимпийское движение.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча.		
38	Нападающий удар с короткой передачей	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
39	Передачи мяча. Нижняя прямая подача.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники одиночного блокирования		
40	Передачи мяча в тройках.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д/з по	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. нападающий удар через	Текущий		

41	Блокирование нападающего удара	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. нападающий удар через	Текущий			
42	Нападающий удар на оценку	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. нападающий удар через	Оценка техники нападающего удара			
43	Прием мяча от сетки	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
44	Групповое блокирование	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			

45	Передачи мяча в тройках	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> технически правильно выполнять верхнюю и нижнюю передачу.	Оценка верхней и нижней передачи		
46	Правила игры в волейбол	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать правила игры в волейбол	Текущий		
47	Прием мяча снизу	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техника игры в защите		
48	Верхняя прямая подача на точность	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		

49	Блокирование. Страховка блокирующего игрока.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
Лыжная подготовка(18 час)						
50	Инструктаж по технике безопасности на лыжной подготовке	Инструктаж по технике безопасности на лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря.	<i>Уметь:</i> подбирать лыжный инвентарь	Текущий		
51	Коньковый ход	Равномерное передвижение коньковым ходом. Повторение ранее изученных ходов.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах	Текущий		
52	Одновременный одношажный ход.	Работа на 300 метровом круге на технику. Равномерное передвижение по равнине изученным ходом.	<i>Уметь:</i> передвигаться одновременными ходами	Текущий		
53	Гигиенические требования к одежде для занятий в зимний период времени	Гигиенические требования к одежде для занятий в зимний период времени. Равномерное передвижение свободным ходом 2 км.	<i>Уметь:</i> правильно одеваться в зимний период времени	Текущий		
54	Попеременный двухшажный ход	Передвижение на лыжах без палок скользящим шагом. Подъем «Елочкой»	Иметь представление об одноопорном скольжении	Текущий		
55	Техника передвижения скользящим шагом в подъем	Работа на учебном круге. Равномерное передвижение классическим ходом 3 км.	Уметь подниматься на параллельных лыжах в подъем.	Текущий		

56	Передвижение скользящим шагом в подъем на оценку	Передвижение классическим ходом по учебному кругу. Спуск с низкой стойки.	Уметь подниматься на параллельных лыжах в подъем.	Оценка техники передвижения в подъем		
57	Одновременные хода. Классический ход.	Повторение одновременных ходов на учебном кругу. Равномерное передвижение по дистанции 2 км.	Уметь правильно выполнять одновременные хода.	Текущий		
58	Классический ход 3 км на оценку.	Классический ход 3 км на оценку. Спуск с низкой стойки.	Уметь на скорости проходить дистанцию.	Оценка скорости прохождения дистанции 3 км.		
59	Торможение «пругом»	Спуск с горки с низкой стойки с последующим торможением «Пругом»	Уметь тормозить «Пругом»	Текущий		
60	Торможение «пругом» на оценку	Торможение и поворот «пругом». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь тормозить «Пругом»	Оценка техники торможения «пругом»		
61	Развитие выносливости	Прохождение дистанции 5 км. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь правильно распределять силы по дистанции	Текущий		
62	История зимних олимпиад	Участие российских спортсменов в зимних олимпийских играх	Знать олимпийских чемпионов	Текущий		
63	Переходы с одного хода на другой	Переход с попеременным ходом на одновременные. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь выполнять переход с попеременно-го хода на одновременный	Оценка техники исполнения данного элемента		
64	Отработка одновременных ходов	Прохождение дистанции 4 км. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь правильно выполнять одновременные хода	Оценка исполнения одновременных ходов		

65	Отработка финишного ускорения	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь правильно финишировать	Текущий		
66	Зачет. Прохождение дистанции 3 и 5 км.	Зачет. Прохождение дистанции 3 и 5 км.	Зачет	Оценка прохождения дистанции на время		
67	Зачет. Лыжные ходы	Зачет. Лыжные ходы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Зачет	Оценка исполнения техники лыжных ходов		
Волейбол (4 часа)						
68	Групповое блокирование	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Групповое блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: согласованно выполнять защитные действия	Текущий		
69	Прием низко летящего мяча	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Отработка приема мяча в падении одной рукой снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять прием низко летящего мяча.	Текущий		

70	Перебивание мяча через верхний край сетки.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Перебивание кулаком мяча через верхний край сетки. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> перебивать через сетку высоко летящий мяч.	Текущий		
71	Оценка техники игры в защите	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прием низко летящего мяча, прием мяча от сетки, прием мяча в падении. Учебная игра	<i>Уметь:</i> выполнять приемы игры в защите	Оценка техники выполнения приемов игры в защите.		
Баскетбол (21 час)						
72	. Инструктаж по ТБ. Передачи мяча.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
73	Передачи мяча от груди в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
74	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
75	Бросок мяча в прыжке.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными спосо-	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой си-	Текущий		

		бами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 *3). Двух	туации тактико-технические действия			
76	Быстрый прорыв (2 x 1).	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по те	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
77	Терминология баскетбола. Правила	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
78	Зонная защита. Правила игры в баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств. Дз по совер	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
79	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x / x 2). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча		
80	Индивидуальные действия в защите	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		

81	Позиционное нападение	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координа-	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка командного действия в нападении		
82	Штрафные броски	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Выполнение штрафных бросков.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска		
83	Передачи мяча через удар в пол	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять передачи	Текущий		
84	Передачи мяча в движении различными способами	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение пе-	<i>Уметь:</i> правильно выполнять передачи в движении	Текущий		
85	Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятии баскетболом	Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятии баскетболом. Беседа.	<i>Уметь:</i> дозировать физическую нагрузку во время игры.	Текущий		

86	Остановка в два шага. Выполнение обманных финтов.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание	<i>Уметь:</i> выполнять повороты стоя на одной ноге.	Оценка техники выполнения обманных финтов.		
87	Подбор мяча под щитом.	Передачи мяча в парах, тройках. Броски мяча одной рукой от плеча. Борьба за мяч, отскакивший от щита. Двусторонняя игра.	<i>Уметь:</i> правильно выбрать место под щитом.	Текущий		
88	Передачи мяча в прыжке.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание	<i>Уметь:</i> выполнять передачи мяча в прыжке.	Текущий		
89	Броски мяча по кольцу в прыжке на оценку.	Индивидуальные действия в защите. Броски мяча по кольцу в прыжке. Взаимодействие 2 против одного.	<i>Уметь:</i> выполнять бросок мяча в прыжке по кольцу.	Оценка результативности бросков		
90	Ведение мяча по кругу.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением.	<i>Уметь:</i> выполнять ведение мяча на скорость	Текущий		
91	Персональная защита	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Взаимодействие 2 против одного.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять защитные действия	Текущий		

92	Зонная защита. Позиционное нападение.	Передачи мяча. Выполнение штрафных бросков. Двусторонняя игра.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка индивидуальных действий в защите и нападении		
Легкая атлетика (10 часов)						
93	Челночный бег 3 по 10. Бег с промежуточным финишем.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Уметь: технически правильно выполнять челночный бег	Текущий		
94	Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств	Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Беседа. Челночный бег 3 по 10.	Уметь: технически правильно выполнять челночный бег	Оценка результата челночного бега		
95	Метание гранаты с места	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный бег 2 км.	Уметь: технически правильно выполнять бросок с места	Текущий		
96	Метание гранаты с разбега.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный бег 2 км.	Уметь: технически правильно метать гранату с разбега.	Метание гранаты на результат.		
97	Прыжок в высоту с разбега	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Способ выполнения – ножницы.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий		

98	Развитие выносливости	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Равномерный бег 1,5 км.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий		
99	Прыжок в высоту с разбега на оценку	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Выполнение прыжка на оценку.		
100	Бег 2000 и 3000 метров	Специальные легкоатлетические упражнения. Бег 2000 и 3000 метров.	<i>Уметь:</i> пробегать 2000 и 3000 метров.	Оценка результата бега на длинную дистанцию		
101	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Беседа. Бег 100 метров.	Знать основы биомеханики легкоатлетических упражнений.	Текущий		
102	Бег 100 метров на оценку.	Специальные легкоатлетические упражнения. Бег 100 метров. Спорт. Игры.	<i>Уметь:</i> пробегать 100 метров на результат.	Оценка результата бега на 100 метров		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика 11 часов						
1	Инструктаж по ТБ. Техника низкого старта.	Низкий старт. (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Бег на результат (30м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь выполнять низкий старт	Текущий		
2	Техника бега на короткие дистанции. Правила проведения соревнований	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила проведения соревнований – беседа.	Знать правила проведения соревнований.	Текущий		
3	Техника передачи эстафеты	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь передавать эстафетную палочку	Текущий		
4	Бег 100 метров	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (100 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бег 100 метров на время	Оценка бега на результат		
5	Отработка финиша	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Равномерный бег 2 км.	Уметь выполнять финишный рывок.	Текущий		
6	Подбор разбега для прыжков в длину	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег.	Уметь подобрать разбег	Текущий		

		Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.				
7	Отработка отталкивания и приземления при прыжках в длину.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь правильно выполнять отталкивание	Текущий		
8	Прыжок в длину на результат.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь прыгать в длину.	Оценка прыжка на результат		
9	Техника разбега в метаниях	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь выполнять скрестные шаги при разбеге	Текущий		
10	Метание гранаты из разных положений	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Равномерный бег 2 км.	Уметь метать гранату из разных положений	Текущий		
11	Метание гранаты на результат	Метание гранаты на дальность. Равномерный бег 2 км.	Уметь метать гранату на дальность	Оценка метания гранаты на результат		
Гимнастика 21 час						
12	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Вис согнувшись.	Повороты в движении. Перестроение из колонны По одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических	Знать ТБ.	Текущий		

		качеств				
13	Строевые упражнения	Повороты на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Отжимание от скамейки. Развитие силы.	Уметь выполнять повороты на месте и в движении	Текущий		
14	Строевые упражнения. Перестроение в движении	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Отжимание от пола.	Уметь выполнять перестроения в движении	Текущий		
15	Развитие силовых качеств	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять комплекс с гантелями.	Оценка подтягивания и отжиманий.		
16	Подъем переворотом. Самоконтроль при занятиях гимнастикой	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем переворотом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	Уметь выполнять подъем переворотом.	Текущий		
17	Упражнения со скакалками. Развитие силовых качеств	Повороты в движении. ОРУ со скакалками. Упражнения на гимнастической стенке. Подъем переворотом.. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Знать комплекс ОРУ со скакалками.	Текущий		
18	Оценка качества выполнения строевых упражнений	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. . Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь ходить строевым шагом.	Оценка качества выполнения строевого шага.		
19	Влияние гимнастических упражнений	Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека – беседа. Вис прогнувшись,	Уметь выполнять упражнения	Текущий		

	на телосложение человека. Висы.	вис согнувшись на перекладине. Подтягивание на перекладине широким хватом.	на перекладине.			
20	Подъем разгибом.	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь выполнять подъем разгибом.	Оценка выполнения качества подъема разгибом		
21	Лазание по канату в три приема	Лазание по канату в три приема. Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом.. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь лазать по канату с помощью ног.	Текущий		
22	Лазание по канату в два приема	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь лазать по канату на скорость	Оценка скорости лазания по канату.		
23	Длинный кувырок	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь выполнять кувырки	Текущий		
24	Опорный прыжок. Толчок ногами от мостика	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь отталкиваться от мостика	Текущий		

25	Разучивание акробатической комбинации.	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь выполнять стойку на руках	Текущий		
26	Опорный прыжок. Отталкивание от снаряда и приземление	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь выполнять приземление.	Оценка стойки на голове		
27	Переворот в сторону	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Переворот в сторону. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь выполнять переворот в сторону.	Текущий		
28	Кувырок в длину с разбега. Соединение 7 элементов в акробатическую комбинацию	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Переворот в сторону. Кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на руках с кувырком. Подтягивание на перекладине. Упражнения на гимнастической стенке.	Уметь выполнять акробатическую комбинацию	Текущий		
29	Стойка на руках и голове с последующим кувырком	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, переворот в сторону. Прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь выполнять акробатическую комбинацию	Текущий		

30	Прыжки через скакалку с гимнастического мостика.	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь правильно выполнять приземление	Оценка домашнего задания поднимание туловища из положения лежа		
31	Опорный прыжок на оценку	Опорный прыжок на оценку. Развитие силовых качеств. Мальчики – перекладина, девочки – упражнение со скакалкой	Уметь прыгать через коня, козла.	Оценка техники исполнения опорного прыжка через коня и козла		
32	Акробатическая комбинация на оценку	Выполнение комбинаций упражнений из 7 элементов	Уметь выполнять комбинацию из 7 элементов	Оценка техники исполнения гимнастических элементов в комбинации		
Волейбол 18 часов						
33	Инструктаж по технике безопасности. Передачи мяча в парах.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Знать технику безопасности.	Текущий		
34	Передачи мяча в движении.	Передачи мяча на месте и в движении. ОРУ. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять передачи.	Текущий		
35	Терминология волейбола. Передачи мяча в тройках.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка-	Уметь выполнять передачи.	Текущий		

		честв. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
36	Прием мяча двумя руками снизу.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь принимать мяч двумя руками снизу	Оценка качества передач двумя руками снизу.		
37	Нападающий удар	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь выполнять нападающий удар.	Текущий		
38	Правила игры в волейбол. Нижняя прямая подача	Правила игры в волейбол. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь выполнять подачу	Оценка техники подачи мяча.		
39	Прием мяча от сетки.	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь принимать мяч от сетки.	Текущий		
40	Одиночное блокирование	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой	Уметь правильно ставить блок	Текущий		

		нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.				
41	Верхняя передача мяча в прыжке	Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять верхнюю передачу в прыжке.	Текущий		
42	Постановка блока и одиночное блокирование на оценку.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь правильно ставить блок	Оценка правильной постановки блока		
43	Верхняя прямая подача.	Передачи мяча в движении. Верхняя прямая подача на точность. Двусторонняя игра. Развитие физического качества - прыгучесть.	Уметь выполнять подачу на точность	Текущий.		
44	Верхняя прямая подача на оценку.	Передачи мяча в движении. Верхняя прямая подача на точность. Двусторонняя игра. Развитие физического качества - прыгучесть.	Уметь выполнять подачу на точность	Оценка верхней прямой подачи на технику исполнения		
45	Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей.	Развитие координационных способностей – беседа. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь принимать мяч после подачи.	Текущий.		

46	Групповое блокирование	Передачи мяча в тройках. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра в волейбол. Развитие физического качества – прыгучесть.	Уметь взаимодействовать на блоке.	Текущий		
47	Прием низко летящего мяча.	Прием низко летящего мяча. Передачи мяча в прыжке. Нападающий удар с короткой передачи. Двусторонняя игра.	Уметь принимать мяч в падении.	Текущий		
48	Позиционное нападение	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь страховать нападающего	Оценка приема низко летящих мячей		
49	Отбивание мяча от верхнего края сетки	Передачи мяча в парах. Нападающий удар через сетку. Отбивание мяча от верхнего края сетки кулаком. Двусторонняя игра. Развитие скоростно - силовых качеств.	Уметь отбивать мяч кулаком от верхнего края сетки.	Текущий		
50	Верхняя передача на точность	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь выполнять верхнюю передачу на точность	Оценка качества исполнения приема		
Лыжная подготовка 18 часов						
51	Инструктаж по Т\б. Подбор лыжного инвентаря	Инструктаж по Т\б. Подбор лыжного инвентаря.	Уметь подбирать лыжный инвентарь	Текущий		

52	Коньковый ход	Передвижение коньковым ходом без палок. Равномерное передвижение 3 км.	Уметь: передвигаться на лыжах коньковым ходом	Текущий		
53	Попеременный двухшажный ход	Передвижение на лыжах без палок. Равномерное передвижение 3 км.	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом	Текущий		
54	Передвижение скользящим шагом в подъем	Передвижение скользящим шагом в подъем. Равномерное передвижение 3 км.	Уметь: подниматься в подъем на параллельных лыжах	Оценка техники передвижения скользящим шагом.		
55	Вредные привычки. Причины их возникновения и пагубного влияния на здоровье.	Вредные привычки. Причины их возникновения и пагубного влияния на здоровье – беседа. Спуск в низкой стойке.	Знать о влиянии вредных привычек на здоровье	Текущий		
56	Подъем «Елочкой»	Спуск в низкой стойке. Подъем «Елочкой»	Уметь подниматься «Елочкой» в крутой подъем	Текущий		
57	Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых мероприятиях	Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых мероприятиях – беседа. Равномерное передвижение коньковым ходом 4 км.	Уметь самостоятельно готовиться к соревнованиям.	Текущий		
58	Тактика лыжных гонок.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь правильно распределять силы по дистанции.	Текущий		
59	Прохождение дистанции 3 и 5 км. на время	Прохождение дистанции 3 и 5 км. на время	Уметь проходить дистанцию с максимальной скоростью.	Оценка прохождения дистанции на результат		

60	Одновременные хода (Коньковый ход)	Прохождение дистанции коньковым ходом 5 км (юноши) 3км (девушки). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь применять одновременные хода	Текущий		
61	Способы регулирования массы тела. Развитие выносливости	Способы регулирования массы тела. Развитие выносливости – беседа. Одновременные хода (коньковый ход)	Уметь применять одновременные хода	Оценка техники выполнения одновременных ходов.		
62	Переход с попеременных ходов на одновременные	Переход с попеременных ходов на одновременные . Равномерное передвижение 5 и 3 км. классическим ходом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь своевременно менять ход.	Текущий		
63	Совершенствование одновременных ходов. Классический ход.	Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь применять одновременные хода	Текущий		
64	Развитие скоростной выносливости	Повторное прохождение отрезков по 300 метров. 4-5 повторений.	Уметь проходить короткую дистанцию максимальной скоростью	Текущий		
65	Основные формы и виды физических упражнений. Торможение «плугом»	Основные формы и виды физических упражнений – беседа. Подъемы, спуски, торможения. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь тормозить «Плугом»	Оценка техники торможения		
66	Передвижение коньковым ходом в подъем	Коньковый ход. Повторение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться коньковым ходом в подъем.	Оценка техники передвижения в подъем коньковым ходом.		
67	Передвижение свободным ходом 3 и 5 км. на результат.	Зачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам	Оценка прохождения дистанции на время.		

68	Зачет по лыжным ходам.	Зачет. Лыжные хода. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться по дистанции различными ходами.	Оценка техники выполнения ходов		
Волейбол 3 часа						
69	Основные формы и виды физических упражнений	Основные формы и виды физических упражнений – доклад. Двусторонняя игра в волейбол.	Уметь подбирать физические упражнения для индивидуальных занятий.	Текущий		
70	Тактика игры в защите.	Групповые действия в защите. Защита углом вперед.	Уметь страховать блокирующего игрока	Оценка взаимодействия и слаженности команды		
71	Нападение «волна»	Выполнение взаимодействия тремя игроками.	Уметь играть в команде.	Текущий		
Баскетбол 21 час						
72	Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.). Учебная игра. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Знать ТБ для игры в баскетбол	Текущий.		
73	Терминология баскетбола. Передачи мяча в парах.	Терминология баскетбола – беседа. Передача мяча в парах на месте различными способами. Двусторонняя игра в баскетбол.	Знать терминологию баскетбола.	Текущий		
74	Перемещение и остановки игрока	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	Уметь выполнять движения без мяча.	Текущий		
75	Способы регулиро-	Передачи мяча в тройках. Ведение мяча с изме-	Уметь правиль-	Оценка качества		

	вания массы тела. Передачи мяча на оценку	нением направления. Штрафные броски.	но выполнять передачи.	передачи мяча.		
76	Передачи мяча в движении.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Переда- ча мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыж- ке со средней дистанции с сопротивлением. Со- четание приемов: ведение, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по со- вершенствованию и закреплению навыков по те- ме урока и развитию физических качеств	Уметь выпол- нять остановки и перемещения.	Оценка техники перемещения		
77	Правила игры в бас- кетбол.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Переда- ча мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыж- ке со средней дистанции с сопротивлением. Со- четание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.	Знать правила игры в баскет- бол	Оценка знаний правил игры		
78	Взаимодействие два против одного.	Передачи мяча в движении. Бросок по кольцу в прыжке со средней дистанции. Двусторонняя иг- ра.	Уметь выпол- нять бросок по кольцу в прыж- ке.	Текущий		
79	Техника быстрого отрыва.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание прие- мов: ведение, передача, бросок. Взаимодействие два против одного. Учебная игра. Развитие ско- ростно-силовых качеств	Уметь правиль- но выполнять первую переда- чу.	Текущий		
80	Ведение мяча с из- менением высоты отскока	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски по кольцу в прыжке одной рукой. Дву- сторонняя игра.	Уметь водить мяч с изменени- ем высоты от- скока.	Оценка качества ведения мяча.		
81	Зонная защита.	Совершенствование перемещений и остановок	Уметь правиль-	Текущий		

		игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 ^x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	но располагаться в защите.			
82	Самостоятельная подготовка к соревнованиям	Самостоятельная подготовка к соревнованиям – беседа. Броски по кольцу в прыжке. Борьба за мяч, отскочивший от щита.	Знать методы тренировок.	Текущий		
83	Бросок по кольцу в прыжке.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь выполнять бросок в прыжке.	Оценка техники броска.		
84	Личная защита.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра.	Уметь выполнять индивидуальные действия в защите.	Текущий		
85	Бросок по кольцу в движении	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь выполнять бросок в движении.	Текущий		

		физических качеств				
86	Взаимодействие в тройках.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Техника быстрого отрыва в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
87	Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.	Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом – беседа. Штрафные броски. Двусторонняя игра.	Уметь дозировать физическую нагрузку.	Оценка выполнения штрафных бросков.		
88	Ведение, остановка, бросок.	Передачи мяча различными способами. Ведение мяча различными способами. Ведение, бросок мяча в движении одной рукой. Двусторонняя игра.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
89	Индивидуальные действия в защите.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка количества повторений		
90	Бросок мяча по кольцу после отскока от щита	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Бросок по кольцу после отскока от щита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
91	Позиционное напа-	Передачи мяча в парах. Броски по кольцу в	Уметь: выпол-	Текущий		

	дение и зонная защита.	прыжке. Позиционное нападение и зонная защита.	нять тактико-технические действия в игре			
92	Зачет. Техника выполнения элементов баскетбола.	Оценка качества передачи двумя руками от груди. Бросок по кольцу одной рукой с места и в движении. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять технические приемы	Оценка техники исполнения приемов баскетбола.		
Легкая атлетика 10 часов						
93	Правила проведения соревнований по легкой атлетике.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Знать правила соревнований по легкой атлетике.	Текущий		
94	Челночный бег	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Отработка финишного ускорения	Оценка челночного бега на результат		
95	Стартовый разгон	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Отработка низкого старта.	Текущий		
96	. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Низкий старт. Бег по дистанции (100 м). Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный бег 2 и 3 км. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Дз по совершенствованию и за-	Уметь пробегать 100 метров на скорость	Оценка бега на 100 метров на результат.		

	Бег 100 метров на время.	креплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
97	Биохимическая основа метания. Метание мяча на дальность.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь метать с разбега	Текущий		
98	Метание гранаты с разбега	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь метать с разбега	Текущий		
99	Метание гранаты на результат.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный бег 2 км.	Уметь метать гранату на дальность.	Оценка метания гранаты		
100	Подбор разбега и отталкивание.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Равномерный бег 2 и 3 км. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ.	Уметь подбирать разбег.	Текущий		
101	Бег 2 и 3 км. на время.	Бег девочки 2000 и мальчики 3000 метров.	Уметь пробегать дистанцию.	Оценка бега на результат.		
102	Прыжок в высоту с разбега на оценку.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь прыгать в высоту.	Оценка прыжка в высоту на результат.		