

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

Рассмотрена
на МО учителей физической культуры и
ОБЖ
Протокол № 1
от «26» августа 2019 г.
Руководитель: И.Г. Назаров /Назаров И.Г./

Проверена
Заместитель директора
по УВР: Г.Д. Михляев
«28» августа 2019 г.

Утверждена
Директор ГБОУ СОШ №1 «ОЦ»
ж.-д.ст. Шентала
И.П. Альмендеева /И.П. Альмендеева/
Приказ № 122/6 от 29 августа 2019 г.

Рабочая программа
среднего общего образования
физической культуре
для 10-11 классов
базовый уровень
срок реализации 2 года



Составитель:
Назаров Игорь Геннадьевич
учитель физической культуры

Шентала 2019

Рабочая программа по физической культуре 10-11 класс

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.05.2019)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (в ред. приказа № 613 от 29.06. 2017).
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010г. №189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011г., регистрационный номер 19993 с изменениями и дополнениями от 29 июня 2011г., 25 декабря 2013г., 24 ноября 2015г.)
4. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» ж.-д. ст. Шентала.

Образовательный процесс обеспечивается учебниками и учебными пособиями из действующего Федерального перечня учебников. Перечень учебников ежегодно утверждается приказом директора по школе.

5. Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся **1-11** классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, **2012**).

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:

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;

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;

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

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;

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.);

сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

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

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;

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

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;

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;

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;

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

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:

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;

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;

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);

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);

умение строить логическое доказательство;

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;

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;

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:

умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

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;

владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

- **умение оказывать первую помощь и правила её оказания (тренировка на «Искандере» и «Александре»**

- **умение использовать комплекс простейших мероприятий по оказанию первой помощи при массовых поражениях**

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. **Оказание первой помощи правила её оказания (изучаются на манекенах).**

Использование комплекса простейших мероприятий по оказанию первой помощи при массовых поражениях (из Точки роста)

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. **Российская электронная школа (<https://resh.edu.ru/subject/9/11/>)**

Интерактивные уроки включают короткий видеоролик с лекцией учителя, задачи и упражнения для закрепления полученных знаний и отработки навыков, а также проверочные задания для контроля усвоения материала. Упражнения и задачи можно проходить неограниченное количество раз, они не предполагают оценивания и уж тем более фиксации оценок. Проверочные задания, напротив, не подразумевают повторного прохождения – система фиксирует результаты их выполнения зарегистрированными пользователями и на этой основе формируется статистика успеваемости ученика. в нападении

Уровень физической подготовленности 10 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Юноши			Девушки		
Подтягивания в висе на высокой перекладине,	11	9	7			

количество раз						
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
-------------------------	--	--	--	-------	-------	-------

Комплекс ГТО 5 ступень - нормы ГТО 16-17 лет.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	01.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		6	7	8	6	7	8

Комплекса**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки
1	Техника низкого 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)
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 основы бега. Д\з по совершенствованию и	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)
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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)
4	Отработка техники финиша		
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)
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	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов

7	Техника разбега прыжка в длину	качеств. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	
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
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
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
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
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

13	Строевые упражнения.	Строевые упражнения. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. 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
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
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. Уметь выполнять стойку на лопатках, кувырок вперед.
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 полушпагат.
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.

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.
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
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
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
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 (<i>с помощью</i>). 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
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
24	Акробатическая комбинация, длинный кувырок, стойка на голове	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (<i>5 элементов</i>)

		развитию физических качеств	
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. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (<i>5 элементов девочки, 7 элементов мальчики</i>)
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 Дз по совершенствованию и закреплению навыков	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (<i>5 элементов девочки, 7 элементов мальчики</i>)
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. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации
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. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации
29	Опорный прыжок. Техника отталкивания и приземления	Опорный прыжок. Техника отталкивания и приземления. Повторение акробатической комбинации.	Уметь: выполнять правильно приземление
30	Опорный прыжок через коня (козла). Техника разбега	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. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (<i>5 элементов девочки, 7 элементов мальчики</i>)

31	Опорный прыжок через коня (козла) на оценку	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок через коня (козла) на оценку
32	Акробатическая комбинация на оценку.	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов девочки, 7 элементов мальчики)
33	Инструктаж по Позиционное нападение	ТБ. 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. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
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
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

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. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
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
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
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. совершенствованию и закреплению навыков по теме урока	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
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. Дз по совершенствованию	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю

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. Дз по совершенствованию	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю
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 сетку. Нападение через 2-ю
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. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
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.	

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.
46	Правила игры в волейбол	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Знать правила игры в волейбол
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
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
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

50	Инструктаж по технике безопасности на лыжной подготовке	Инструктаж по технике безопасности на лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря.	<i>Уметь:</i> подбирать лыжный инвентарь
51	Коньковый ход	Равномерное передвижение коньковым ходом. Повторение ранее изученных ходов.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах
52	Одновременный одношажный ход.	Работа на 300 метровом круге на технику. Равномерное передвижение по равнине изученным ходом.	<i>Уметь:</i> передвигаться одновременными ходами
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
54	Попеременный двухшажный ход	Передвижение на лыжах без палок скользящим шагом. Подъем «Елочкой»	Иметь представление об одноопорном скольжении
55	Техника передвижения скользящим шагом в подъем	Работа на учебном круге. Равномерное передвижение классическим ходом 3 км.	Уметь подниматься на параллельных лыжах в подъем.
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.
57	Одновременные хода. Классический ход.	Повторение одновременных ходов на учебном круге. Равномерное передвижение по дистанции 2 км.	Уметь правильно выполнять одновременные хода.
58	Классический ход 3 км на оценку.	Классический ход 3 км на оценку. Спуск с низкой стойки.	Уметь на скорости проходить дистанцию.

59	Торможение «плугом»	Спуск с горки с низкой стойки с последующим торможением «Плугом»	Уметь тормозить «Плугом»
60	Торможение «плугом» на оценку	Торможение и поворот «плугом». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь тормозить «Плугом»
61	Развитие выносливости	Прохождение дистанции 5 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь правильно распределять силы по дистанции
62	История зимних олимпиад	Участие российских спортсменов в зимних олимпийских играх	Знать олимпийских чемпионов
63	Переходы с одного хода на другой	Переход с попеременным ходом на одновременные. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь выполнять переход с попеременного хода на одновременный
64	Отработка одновременных ходов	Прохождение дистанции 4 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь правильно выполнять одновременные хода
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
66	Зачет. Прохождение дистанции 3 и 5 км.	Зачет. Прохождение дистанции 3 и 5 км.	Зачет
67	Зачет. Лыжные ходы	Зачет. Лыжные ходы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Зачет

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.	<i>Уметь:</i> согласованно выполнять защитные действия
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.	<i>Уметь:</i> выполнять прием низко летящего мяча.
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.
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
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

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
	рукой от плеча		
75	Бросок мяча в прыжке.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 *3). <i>Двусторонняя игра в баскетбол</i>	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации 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 теме урока.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
77	Терминология баскетбола. Правила игры	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.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
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 совершенствованию и закреплению навыков по теме урока	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

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.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
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.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
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 координационных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
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
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. Сочетание приемов: ведение, бросок	<i>Уметь:</i> правильно выполнять передачи

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, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 х 3 х 1).	<i>Уметь</i> :правильно выполнять передачи в движении
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.
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 приемов: ведение, передача, бросок. Нападение	<i>Уметь</i> : выполнять повороты стоя на одной ноге.
87	Подбор мяча под щитом.	Передачи мяча в парах, тройках. Броски мяча одной рукой от плеча. Борьба за мяч , отскочивший от щита. Двусторонняя игра.	<i>Уметь</i> : правильно выбрать место под щитом.
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 приемов: ведение, передача, бросок. Нападение	<i>Уметь</i> : выполнять передачи мяча в прыжке.
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.
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

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
92	Зонная защита. Позиционное нападение.	Передачи мяча. Выполнение штрафных бросков. Двусторонняя игра.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре
93	Легкая атлетика (10 часов) 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.	<i>Уметь:</i> технически правильно выполнять челночный бег
94	Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств	Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Беседа. Челночный бег 3 по 10.	<i>Уметь:</i> технически правильно выполнять челночный бег
95	Метание гранаты с места	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный бег 2 км.	<i>Уметь:</i> технически правильно выполнять бросок с места
96	Метание гранаты с разбега.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный бег 2 км.	<i>Уметь:</i> технически правильно метать гранату с разбега.
97	Прыжок в высоту с разбега	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Способ выполнения – ножницы.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов
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
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
100	Бег 2000 и 3000 метров	Специальные легкоатлетические упражнения. Бег 2000 и 3000 метров.	<i>Уметь:</i> пробегать 2000 и 3000 метров.

101	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Беседа. Бег 100 метров.	Знать основы биомеханики легкоатлетических упражнений.
102	Бег 100 метров на оценку.	Специальные легкоатлетические упражнения. Бег 100 метров. Спорт. Игры.	<i>Уметь:</i> пробегать 100 метров на результат.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь выполнять низкий старт
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.
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
4	Бег 100 метров	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (100 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бег 100 метров на время
5	Отработка финиша	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Равномерный бег 2 км.	Уметь выполнять финишный рывок.
6	Подбор разбега для прыжков в длину	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	Уметь подобрать разбег

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
8	Прыжок в длину на результат.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь прыгать в длину.
9	Техника разбега в метаниях	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь выполнять скрестные шаги при разбеге
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
11	Метание гранаты на результат	Метание гранаты на дальность. Равномерный бег 2 км.	Уметь метать гранату на дальность
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. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Знать ТБ.
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
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

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.
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.
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.
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.
19	Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Висы.	Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека – беседа. Вис прогнувшись, вис согнувшись на перекладине. Подтягивание на перекладине широким хватом.	Уметь выполнять упражнения 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.
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.

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
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
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
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
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.
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.
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

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
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
31	Опорный прыжок на оценку	Опорный прыжок на оценку. Развитие силовых качеств. Мальчики – перекладина, девочки – упражнение со скакалкой	Уметь прыгать через коня, козла.
32	Акробатическая комбинация на оценку	Выполнение комбинаций упражнений из 7 элементов	Уметь выполнять комбинацию из 7 элементов
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.
34	Передачи мяча в движении.	Передачи мяча на месте и в движении. ОРУ. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять передачи.
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 качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь выполнять передачи.

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
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. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь выполнять нападающий удар.
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. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь выполнять подачу
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. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь принимать мяч от сетки.
40	Одиночное блокирование	Стойки и передвижения 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. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно ставить блок
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.
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	Уметь правильно ставить блок

		совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	
43	Верхняя прямая подача.	Передачи мяча в движении. Верхняя прямая подача на точность. Двусторонняя игра. Развитие физического качества - прыгучесть.	Уметь выполнять подачу на точность
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
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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь принимать мяч после подачи.
46	Групповое блокирование	Передачи мяча в тройках. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра в волейбол. Развитие физического качества – прыгучесть.	Уметь взаимодействовать на блоке.
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.
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

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.
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. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь выполнять верхнюю передачу на точность
51	Инструктаж по Т\б. Подбор лыжного инвентаря	Инструктаж по Т\б. Подбор лыжного инвентаря.	Уметь подбирать лыжный инвентарь
52	Коньковый ход	Передвижение коньковым ходом без палок. Равномерное передвижение 3 км.	Уметь: передвигаться на лыжах коньковым ходом
53	Попеременный двухшажный ход	Передвижение на лыжах без палок. Равномерное передвижение 3 км.	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом
54	Передвижение скользящим шагом в подъем	Передвижение скользящим шагом в подъем. Равномерное передвижение 3 км.	Уметь: подниматься в подъем на параллельных лыжах
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
56	Подъем «Елочкой»	Спуск в низкой стойке. Подъем «Елочкой»	Уметь подниматься «Елочкой» в крутой подъем

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.
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.
59	Прохождение дистанции 3 и 5 км. на время	Прохождение дистанции 3 и 5 км. на время	Уметь проходить дистанцию с максимальной скоростью.
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
61	Способы регулирования массы тела. Развитие выносливости	Способы регулирования массы тела. Развитие выносливости – беседа. Одновременные хода (коньковый ход)	Уметь применять одновременные хода
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.
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
64	Развитие скоростной выносливости	Повторное прохождение отрезков по 300 метров. 4-5 повторений.	Уметь проходить короткую дистанцию максимальной скоростью

65	Основные формы и виды физических упражнений. Торможение «плугом»	Основные формы и виды физических упражнений – беседа. Подъемы, спуски, торможения. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь тормозить «Плугом»
66	Передвижение коньковым ходом в подъем	Коньковый ход. Повторение. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться коньковым ходом в подъем.
67	Передвижение свободным ходом 3 и 5 км. на результат.	Зачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам
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.
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.
70	Тактика игры в защите.	Групповые действия в защите. Защита углом вперед.	Уметь страховать блокирующего игрока
71	Нападение «волна»	Выполнение взаимодействия тремя игроками.	Уметь играть в команде.
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
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.

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.
75	Способы регулирования массы тела. Передачи мяча на оценку	Передачи мяча в тройках. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски.	Уметь правильно выполнять передачи.
76	Передачи мяча в движении.	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, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь выполнять остановки и перемещения.
77	Правила игры в баскетбол.	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, передача, бросок. Учебная игра.	Знать правила игры в баскетбол
78	Взаимодействие два против одного.	Передачи мяча в движении. Бросок по кольцу в прыжке со средней дистанции. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять бросок по кольцу в прыжке.
79	Техника быстрого отрыва.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Взаимодействие два против одного. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять первую передачу.
80	Ведение мяча с изменением высоты отскока	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски по кольцу в прыжке одной рукой. Двусторонняя игра.	Уметь водить мяч с изменением высоты отскока.

81	Зонная 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. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 ^x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно 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.
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. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь выполнять бросок в прыжке.
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.
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. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь выполнять бросок в движении.
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. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре

		развитию физических качеств	
87	Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.	Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом – беседа. Штрафные броски. Двусторонняя игра.	Уметь дозировать физическую нагрузку.
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
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
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
91	Позиционное нападение и зонная защита.	Передачи мяча в парах. Броски по кольцу в прыжке. Позиционное нападение и зонная защита.	Уметь: выполнять 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
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.
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	Отработка финишного ускорения

		развитию физических качеств	
95	Стартовый разгон	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро-стно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Отработка низкого старта.
96	. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Бег 100 метров на время.	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 закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь пробегать 100 метров на скорость
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
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
99	Метание гранаты на результат.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный бег 2 км.	Уметь метать гранату на дальность.
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.
101	Бег 2 и 3 км. на время.	Бег девочки 2000 и мальчики 3000 метров.	Уметь пробегать дистанцию.
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.