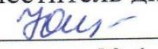


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа- Югры

Управление образования и молодежной политики администрации района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Аганская общеобразовательная средняя школа»

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
учителей развивающего цикла
Руководитель МО
 Сутырова А.А.
Протокол № 1
от "29" августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
 Чухрай Ю.И.
Протокол № 1
от "31" августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
 Шакун Т.В.
Приказ № 219-О
от "31" августа 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»

для 11 класса общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Топоев Антон Валерьевич
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развёрнутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень).

Тематическое планирование ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

- Пособие для учащихся:
- Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001;
- Пособия для учителя:
- Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 кл. – М., 2014.
- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2000.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2001.
- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.
- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М., 2001.
- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.
- Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Урок в современной школе /ред. Г.А.Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2004.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслов творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной целью школьного образования является развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

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

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоении системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания 10-11 классов:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляций.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 58 часов, на вариативную часть 10 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий, вариативная часть распределена для занятий кроссовой подготовкой и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трёх тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В **первом блоке** представлены информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во **втором блоке** представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В **третьем блоке** представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, **тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.**

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована на столько передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объём информации растёт в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависит от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщённые способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщённых способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляется в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методике ролевых игр, спортивных игр, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т.д. Учащиеся должны приобрести **умения** по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемые результаты и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

Проектная деятельность учащихся – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности, является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой **учебного проектно-исследовательской деятельности** является её направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательной-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках **информационно-коммуникативной деятельности**, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развёрнутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию **информационной компетентности учащихся**: формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическим и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придаётся комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией**: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.) оценивать её результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на **воспитание** школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Тематически план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10-11 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 9-11 классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по лёгкой атлетике.

Планируемые результаты.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениями различной направленности;

Уметь:

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

Владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 68 часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол – во часов	Учебники
Углублённый	Авторская	10-11	3	Физическая культура: 10-11 классы /под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2011

В программе В.И.Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выполнении одного часа в четверти, специально отведённого для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения навыки

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 движение.

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

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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.

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 возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приёмы саморегуляции

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

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 дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

10 – 11 классы. Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

Единоборства

Занятия единоборствами включают в себя: овладение техникой приемов, на развитие координационных, силовых способностей и силовой выносливости

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, противостояние стрессам;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями

И формирование умений применять их в различных по сложности условий;

Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

Формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

Закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре в 10 – 11 классах**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	В процессе урока	
2	<i>Легкая атлетика</i>	12	12
3	<i>Волейбол</i>	18	18
4	<i>Гимнастика</i>	15	15
5	<i>Лыжная подготовка</i>	18	18
6	<i>Баскетбол</i>	18	18
7	<i>Легкая атлетика</i>	15	15
8	<i>Единоборства</i>	9	9
	<i>Итого</i>	105	105

**Тематическое планирование
11 класс**

	<i>Легкая атлетика 12 часов</i>				
1Вводный	Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта			02.09
2Совершенство вание ЗУН	Низкий старт 2х50, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Финиш в беге на различные дистанции. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта			03.09
3Совершенство вание ЗУН	Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по виражу. 4х100м. Передача эстафетной палочки на средней скорости. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1800м. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта			07.09
4Совершенство вание ЗУН	Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по виражу. 4х100м. Передача эстафетной палочки на высокой скорости (У). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1800м. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта			09.09
5Контрольный	Бег на результат 100м. Финиш в беге на различные дистанции. ОРУ. Равномерный бег 2000м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью	Бег 100 метров: <u>Юноши</u> – «5» - 13,5, «4» - 14,0, «3» - 14,5.	<u>Девушки</u> <u>и:</u> «5» - 16,2, «4» - 16,8, «3» - 17,4.	10.09

6Комбинированный	Бег в среднем темпе до 2400м. ОРУ. Метание гранаты с разбега на дальность по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Финиш в беге на различные дистанции. Развитие выносливости. Терминология метания.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.; метать гранату с разбега на дальность.			14.09
7Комбинированный	Равномерный бег до 2800м. Метание гранаты с разбега на дальность по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.; метать гранату с разбега на дальность.			16.09
8Контрольный	Метание гранаты на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3800м.	Уметь бегать в среднем темпе до 19 мин., метать гранату с разбега на дальность	Оценка техники метания гранаты на дальность, м. Юноши: «5» - 40, «4» - 35, «3» - 29.	Девушки: «5» - 23, «4» - 18, «3» - 13	17.09
9Контрольный	Бег 2000м – девушки и 3000м – юноши (мин) на результат. Финиш в беге на длинные дистанции. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь распределять силу на всю дистанцию	Бег 3000 (м/мин) Юноши: «5» - 12,40, «4» - 13,30, «3» - 14,30..	Бег 2000 (м/мин) Девушки: «5» - 9.30, «4» - 10.30, «3» - 11.30	21.09
10Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 9x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.			23.09

11Контрольн й	Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 8x10, 10x10. Развитие координации движений.	Уметь прыгать в длину.	Прыжок в длину с места, см: Юноши: «5» - 240, «4» - 220, «3» - 205.	Девушк и: «5» - 187, «4» - 176, «3» - 165.	24.09
12Контрольн й	Челночный бег 10x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять серии челночного бега.	Оценка усвоения – челночный бег 10x10 м. Юноши: «5» - 25.5, «4» - 27.0, «3» - 28.5.		25.09
			Девушки: «5» - 29.4, «4» - 30.6, «3» - 31.7		
	Спортивные игры (Волейбол)18ч				
13Комплексн й	Чередование способов перемещения: лицом, боком, спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.			27.09
14Изучение нового материала	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Техника выполнения нападающего удара. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.			30.09
15Комплексн й	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Работа рук при нападающем ударе. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.			02.10
16Комплексн й	Постановка рук при блокировании. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке.			04.10

		Знать правила игры в волейбол.			
17Комплексны й	Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Совершенствование техники нападающего удара. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. Знать правила игры в волейбол.			07.10
18Комплексны й	Работа кисти при нападающем ударе. Передача сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Одиночное блокирование. Верхняя подача мяча, прием мяча с подачи. Развитие быстроты.	Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. Знать правила игры в волейбол.			09.10
19Комплексны й	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Действия игроков при страховке. Выпрыгивание и постановка рук при блокировании. Развивать быстроту, прыгучесть.	Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. Знать правила игры в волейбол.			11.10
20Комплексны й	Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Выпрыгивание и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь принять мяч снизу от нападающего удара. Знать правила игры в волейбол.			14.10
21Комплексны й	Верхняя передача мяча через сетку в прыжке. Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники выпрыгивания и выполнения нападающего удара в максимально верхней точке выпрыгивания. Действия игроков в нападении. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь взаимодействовать в защите. Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.			16.10

22Комплексны й	Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Выпрыгивание и постановка рук при одиночном и парном блокировании. Действия игроков в защите. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания; взаимодействовать в нападении. Знать правила игры в волейбол.			18.10
23Комплексны й	Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу от нападающего удара. Работа руки при нападающем ударе. Действия игроков при страховке.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча. Знать правила игры в волейбол.			21.10
24Комплексны й	Верхняя подача мяча и прием с подачи. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу, стоя спиной к цели. Постановка рук при парном блокировании. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.			23.10
25Комплексны й	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в определенные квадраты. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.			25.10
26Контрольны й	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Замах и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.	Оценка техники выполнения верхней подачи мяча.		26.10
27Комплексны й	Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Выполнение нападающего удара в высшей для себя точке выпрыгивания. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь разыгрывать мяч на три касания с выполнением нападающего удара. Знать правила игры в волейбол.			06.11

28Контроль ный	Совершенствование навыков нижнего приема и верхней передачи мяча, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Проверка техники выполнения нападающего удара. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите.	Уметь разыгрывать мяч на три касания с выполнением нападающего удара. Знать правила игры в волейбол.	Оценка техники выполнения нападающего удара.		08.11
29Контроль ный	Проверка техники выполнения одиночного и парного блокирования. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении. Страховка.	Уметь выполнять одиночное и парное блокирование. Знать правила игры в волейбол.	Оценка техники выполнения одиночного и парного блокирования		11.11
30Контроль ный	Проверка умений выполнять технические и тактические приемы в двухсторонней игре. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Страховка. Развитие коллективизма.	Уметь выполнить технические и тактические приемы в двухсторонней игре. Знать правила игры в волейбол			13.11
	Гимнастика 15ч	.			
31Вводный	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приёма. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. <u>Девочки</u> Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики			15.11
32Совершенство вание ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приёма.	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма,			18.11

	Подтягивание на перекладине. Развитие силы. <u>Девочки</u> Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации	выполнять строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики			
33Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. <u>мальчики</u> Упражнение на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма, на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. <u>Девочки</u> Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости.	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики			20.11
34Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. <u>мальчики</u> Упражнение на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма, на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. <u>Девочки</u> Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости.	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики			22.11
35Комплексный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. <u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	Уметь выполнять Элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики			25.11

36Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. <u>мальчики</u> Упражнение на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма, на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения Уметь выполнять изученные элементы			27.11
37Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. <u>мальчики</u> Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма, на скорость. Подтягивание на перекладине. <u>Девочки</u> Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения Уметь выполнять изученные элементы, выполнять индивидуальный комплекс аэробики			29.11
38Контрольный	<u>мальчики</u> Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. <u>Девочки</u> Вис углом, вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения Уметь выполнять изученные элементы, выполнять индивидуальный комплекс аэробики	Подтягивание <u>Юноши:</u> «5» - 14, «4» - 10; «3» - 8. Лазание 6 м: «5» - 10 с; «4» - 11 с; «3» - 12 с;	<u>Девушки:-</u> подтягивание «5» - 20, «4» - 16, «3» - 13. Оценка техники выполнения висов.	02.12

39Комплексны й	ОРУ с предметами. <u>мальчики</u> Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня <u>Девочки</u> Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня.			04.12
40Комплексны й	ОРУ с предметами. <u>мальчики</u> Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня <u>Девочки</u> Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня.			06.12
41Совершенств ование ЗУН	ОРУ с предметами <u>Мальчики</u> Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня <u>Девочки</u> Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня.	Комплекс аэробики на оценку		09.12
42Совершенств ование ЗУН	ОРУ с предметами <u>мальчики</u> Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня <u>Девочки</u> Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня.			11.12

	назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений				
43Совершенство вание ЗУН	ОРУ с предметами <u>мальчики</u> Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня <u>Девочки</u> Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня.			13.12
44Совершенство вание ЗУН	ОРУ с предметами <u>мальчики</u> Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня <u>Девочки</u> Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня.			16.12
45Контроль ный	ОРУ с предметами <u>мальчики</u> Выполнение комбинации. Прыжок через коня. <u>Девочки</u> Равновесие на одной, выпад вперёд. Кувырок вперёд. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня.	<u>Юноши:</u> Оценка техники выполнения акробатических элементов, прыжок	<u>Девушки:</u> Оценка техники выполнения акробатических упражнений	18.12

			через коня.		
	Лыжная подготовка 18ч		.		
46Комбинированный	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного, одновременного одношажного и коньковых ходов.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.			20.12
47Комбинированный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные. Обгон на лыжне. Виды лыжного спорта.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.			23.12
48Комбинированный	Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Совершенствование одновременного одношажного конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах			25.12
49Комбинированный	Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие выносливости. Распределение силы на всю дистанцию, лидирование. Прохождение дистанции до 4,5 км.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного конькового хода.			27.12
50Комбинированный	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Энергичное отталкивание ногой в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие силы.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах			09.01
51Комбинированный	Согласованные движения рук и ног в одновременном одношажном коньковом ходе. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Развитие скорости.	Уметь применять ход в зависимости от рельефа местности.			10.01
52Комбинированный	Постановки палки на снег кольцом назад и движение руки за бедро при отталкивании в одновременном одношажном коньковом ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику передвижения коньковым ходом.			13.01
53Комбинированный	Техника преодоления подъемов при ходьбе по дистанции. Одновременный одношажный коньковый ход - оценка техники	Уметь выполнять технику способов	Оценка техники		15.01

Контрольный	выполнения. Развитие скорости.	передвижения на лыжах	выполнени я одновремен- ного одношажн ого коньковог о хода.		
54Комбиниро- ванный	Совершенствование техники выполнения коньковых ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Обгон на лыжне и финиширование. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах			17.01
55Комбиниро- ванный	Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение силы в беге на длинные дистанции.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах			20.01
56Комбиниро- ванный	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Совершенствование техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 6,5 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах			22.01
57Контрольны й	Одновременный двухшажный коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.		Оценка техники выполнени я коньковог о хода.		24.01
58Контрольны й	Прохождение дистанции 3,0 км -девушки и 5,0 км -юноши на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.		5 км (в мин): Юноши: «5» - 25,30, «4» - 27,30, «3» - 29,30..	3 км (в мин): Девушки: «5» - 18,45, «4» - 19,45, «3» - 20,50	27.01
59Комбиниро- ванный	Преодоление препятствий на лыжах. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	Уметь преодолевать препятствия на лыжах			29.01
60Комбиниро-	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и	Уметь правильно			31.01

ванный	ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости.	выполнить торможение и поворот плугом.			
61Комбинированный	Преодоление крутых подъемов (юноши). Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости.	Уметь преодолевать крутые подъемы.			03.02
62Контрольный	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Преодоление крутых подъемов. Развитие выносливости.	Уметь выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.	Оценка техники выполнения спуска с горы с преодолением бугров и впадин.		05.02
63Контрольный	Преодоление препятствий на лыжах. Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь преодолевать препятствия на лыжах.	Оценка техники преодоления препятствия на лыжах.		03.02
	Единоборства 9ч				
64Изучение нового материала	Инструктаж Т.Б. на уроках единоборства. О.Р.У. кувырки вперед, назад, боком, стойка мост. Приемы борьбы лежа и стоя. Виды захватов Учебная схватка.	Уметь выполнять кувырки и стойку мост.			10.02
65Комбинированный	О.Р.У. кувырки вперед, назад, боком, стойка мост. Приемы самостраховки, борьба лежа и стоя. Виды захватов. Учебная схватка				12.02
66Комбинированный	О.Р.У. кувырки вперед, назад, боком, стойка мост. Приемы самостраховки, борьба лежа и стоя Сброс соперника из положения лежа с помощью стойки мост. Виды захватов. Учебная схватка				14.02
67Контрольный	О.Р.У. кувырки вперед, назад, боком, стойка мост. Приемы самостраховки, борьба лежа и стоя Сброс соперника из положения лежа с помощью стойки мост. Учебная схватка	Уметь выполнять сброс соперника из положения лежа применив стойку мост.			17.02
68Совершенствования ЗУН	О,Р,У, Борьба из положения стоя на коленях в парах. Виды захватов. Учебная схватка двое против двоих.				19.02

69Контрольн й	О,Р,У, Борьба из положения стоя на коленях в парах. Виды захватов. Учебная схватка двое против двоих.	Уметь выполнять захваты.			21.02
70Совершенств ования ЗУН	О,Р,У, Борьба из положения стоя в парах. Учебная схватка двое против двоих.				26.02
71Совершенств ования ЗУН	О,Р,У, Борьба из положения стоя в парах. Учебная схватка двое против двоих.				28.02
72Совершенств ования ЗУН	О,Р,У, Борьба из положения стоя в парах. Учебная схватка двое против двоих.				02.03
	Баскетбол 18ч				
73 вводный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			04.03
74Совершенств о-вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			06.03
75Совершенств о-вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			11.03
76Совершенств о-вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			13.03
77Контрольн й	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка передача мяча различным и способами на месте		16.03
78Совершенств о-вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами в движении. Ведение мяча с	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации			18.03

	сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	тактико-технические действия			
79Контрольн й	Передачи мяча различными способами в движении Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка передачи мяча в движении различными способами		20.03
80Комбини ро- ванный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
81Совершенств о- вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
82Совершенств о- вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
83Совершенств о- вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			06.04
84Контрольн й	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка сочетание приёмов: ведение, бросок		08.04

85	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			10.04
86	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			13.04
87	Контрольные	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения штрафного броска		15.04
88	Совершенствование ЗУН	Передачи мяча различными способами в движении Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции по кольцу. Учебная игра 5х5. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			17.04
89	Совершенствование ЗУН	Передачи мяча различными способами в движении Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции по кольцу. Учебная игра 5х5. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			20.04
90	Контрольные	Передачи мяча различными способами в движении Ведение мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции по кольцу. Учебная игра 5х5. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка правил игры в баскетбол		22.04
		<i>Легкая атлетика 15ч</i>				

91Комбинированный	Равномерный бег до 12 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут			24.04
92Комбинированный	Равномерный бег до 12 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут			27.04
93Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 14 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Передача эстафетной палочки (бегом). Старт в эстафетном беге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать в равномерном темпе до 14 минут			29.04
94Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 14 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Передача эстафетной палочки (бегом). Старт в эстафетном беге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать в равномерном темпе до 14 минут			06.05
95Контрольный	Бег 100 м. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	Уметь пробегать дистанцию 100 м с максимальной скоростью.	<u>Юноши:</u> Бег 100 м, сек: «5» - 14,0, «4» - 14,5, «3» - 15,0	<u>Девушки:</u> «5» - 16,5, «4» - 17,1, «3» - 17,8.	08.05
96Комбинированный	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,8 км. Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Вкладывание массы тела в бросок гранаты.	Уметь метать гранату с разбега.			13.05
97Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание гранаты на дальность с разбега, метание гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.	Уметь метать гранату с разбега.			15.05
98Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание гранаты на дальность с разбега, метание гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.	Уметь метать гранату с разбега.			18.05

99Контрольн й	Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах и энергичное отталкивание от доски.	Уметь метать гранату с разбега на дальность.	Метание гранаты, м: Юноши – «5» - 32, «4» - 27, «3» - 22.	Девушки – «5» - 19, «4» - 15, «3» - 11	20.05
100Комбиниро- ванный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,2 км. Развитие выносливости. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Индивидуальный разбег. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе до 17 мин.			22.05
101Комбиниро- ванный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания. Индивидуальный разбег.	Уметь распределять силу на всю дистанцию при равномерном беге.			25.05
102Контрольн ый	Бег 2000 м и 3000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.	Бег 3000 м, мин: Юноши – «5» - 13,10, «4» - 14,10, «3» - 15,10.	Бег 2000 м, мин Девушки – «5» - 9,40, «4» - 10,40, «3» - 11,40	16.05
103Комбиниро- ванный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	Уметь пробегать в равномерном беге до 20 мин.			20.05
104Комбиниро- ванный	Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении. ОРУ. Метания гранаты с колена в горизонтальную цель. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3,8 км.	Уметь прыгать в длину с разбега.			22.05

105Контроль ный	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания гранаты с колена в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, м: Юноши: «5» - 4,40, «4» - 4,00, «3» - 3,50.	Девушки: «5» – 3,75, «4» - 3,40, «3» – 3,00.	23.05
--------------------	---	---	--	---	-------

