


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Новгородской области
Комитет по образованию Администрации Старорусского
муниципального района
МАОУ СОШ №8

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом МАОУСОШ
№8
Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Голоснова Н.П.
Приказ № 191
от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 11 класс

Старая Русса 2023

Пояснительная записка

1. Общая характеристика учебного предмета:

Целью рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания обучающихся в старшей школе направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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 (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»
- требованиями к результатам освоения образовательной программы среднего общего образования, представленного в ФГОС среднего общего образования;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте»
- примерной программой среднего общего образования
- на основе рабочей программы В.И. Ляха «Физическая культура» 10-11 классы. М.: Просвещение, 2018 г.

Рабочая программа обеспечена соответствующим программе учебно-методическим комплексом:

- Физическая культура: учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова; под общ. ред. М.Я. Виленского. М.: ООО «Русское слово» 2013 (ФГОС. Инновационная школа).

- методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: под редакцией В.И. Ляха М.: Просвещение, 2002
- В.И.Лях Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы М.: Просвещение, 2015

2. Место предмета в учебном плане:

В соответствии с учебным планом МАОУСОШ № 8 г. Старая Русса учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет, в 10-11 классах на его преподавание отводится 3 часа в неделю (всего 102 часа в год).

3. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета:

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного)общего образования ФГОС обучающимися содержание программы по физической культуре предполагает следующие результаты:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья;
- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации ЗОЖ;
- овладение техническими приемами в базовых видах спорта, применяя их в игровой и соревновательной деятельности;
- способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма

Метапредметные результаты проявляются в:

- умение взаимодействовать в процессе организации и проведения различных форм занятий физической культурой, в их планировании и содержательном наполнении;
- готовность к самостоятельной информационно – познавательной деятельности;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы;
- умение использовать средства ИКТ в решении различных задач;
- владение навыками познавательной рефлексии;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности.

Личностные результаты проявляются в:

- осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- воспитание патриотизма, уважения к своему народу, гордости за свою Родину;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- осознанный выбор будущей профессии;
- развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
- усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
- воспитании лично и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;

- умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни

4.Содержание учебного предмета:

В рабочей программе выделяются три учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной и прикладной) деятельности»; «Физическое совершенствование».

4.1. Знания физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

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

Психолого.педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально.ориентированной и оздоровительно.корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основные технико.тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно.массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико.биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно.массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на

организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

4.2.«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности».

4.2.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность:

организация и планирование самостоятельных занятий; закрепление навыков закаливания; самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; выполнять комплексы оздоровительных систем физвоспитания; контроль за индивидуальным здоровьем; ведение дневника самоконтроля.

4.2.2. Спортивно-оздоровительная деятельность:

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта, способы регулирования нагрузки, тестирование физической и технической подготовки по базовым видам спорта, участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью (бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость); участие в соревнованиях по одному из видов спорта.

4.2.3. Прикладная физкультурная деятельность:

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физподготовки (это связано с будущей профессией и службой в армии).

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами, преодолением полосы препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по канату, опорные прыжки через препятствие, передвижения в висах и упорах на руках, кувырки через препятствие.

Единоборства (юноши): приемы самостраховки, самооборона, действия против ударов.

Легкая атлетика (юноши): метание утяжеленных мячей и гранаты на расстояние и цель, кроссы, переноска грузов, бег с препятствиями.

4.3. Физическое совершенствование:

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; длительный бег;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 15-25 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание мяча, метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из различных исходных положений;

Гимнастика с элементами акробатики.

Организуящие команды приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: подтягивания в висах лежа; передвижения в висах и упорах на руках;

Опорные прыжки: через препятствия;

Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, стоя, сед углом, группировки и перекаты; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью и без помощи ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице с помощью и без помощи ног;

Элементы ритмической, стрейтчинговой и атлетической гимнастики.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Спортивные игры (эстафеты с преодолением полосы препятствий).

Баскетбол

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по правилам.

Футбол

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техник ударов по мячу и остановок мяча: варианты ударов по мячу и остановки мяча;

Совершенствование техники удара по воротам: варианты удара по воротам;

Совершенствование техники защитных действий: с пассивным и активным сопротивлением защитника;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по правилам.

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подачи: варианты подачи мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по правилам.

Элементы единоборств

Ведение учебной схватки, приемы борьбы стоя и лежа, приемы само страховки.

Лыжная подготовка

Повторение видов и стилей лыжных ходов.

5. Предусмотрены следующие формы, способы и средства оценки результатов обучения

- составление комбинаций двигательных действий на основе имеющегося опыта, с учетом поставленной задачи;
- поиск и использование дополнительной информации;
- аргументированная оценка и самооценка выполнения двигательных действий, с учетом предъявляемых требований;
- овладение логическими действиями и умственными операциями;
- использование теоретических знаний и практических навыков в игровой и соревновательной деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тестов) для определения уровня развития физической подготовленности и физических способностей в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках, а оценки за выполнение контрольных тестов заносятся в журнал весной. Текущий учет и контрольные тесты, основы знаний являются основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Они отражают качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», ознакомление с нормами ГТО, а так же участие школы в муниципальной и региональной Спартакиаде, проводимой в течение всего учебного года по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

**Виды испытаний (тесты) и нормы ГТО 5 ступень
(юноши и девушки 10-11 классов (16-17 лет))**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин.: сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин.: сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	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
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол- во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-

	или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда Бесом 700	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин.: сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин.: сек.)	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 попересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин.: сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция- 10м (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	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов): которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Тематическое планирование (девушки)

11 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З
1	2	3	4	5	6	7
			Легкая атлетика 9 часов			01.09-23.09
1	Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег (4 часа)	Вводный	Вводный инструктаж по ТБ. ТБ на уроках по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Низкий старт(до40м),стартовый разгон, бег по дистанции(70-80 м). Эстафетный бег.	Знать: правила ТБ на уроках л/а. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).	Текущий	
2	Легкая атлетика	Совершенствования	Низкий старт(до30-40м), бег по дистанции(70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Биохимические основы бега.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).	Текущий	
3	Легкая атлетика	Совершенствования	Низкий старт(до30-40м), бег по дистанции(70-80 м).Финиширование. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м).	Текущий	
4	Легкая атлетика	Учетный	Зачет. Бег на результат(100м). Эстафетный бег (круговая эстафета). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Лапта	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м)	Бег 100 м:	5 – 15.5 4 – 16.0 3 – 16.8

5	Л.атлетика Прыжок в длину. Метание мяча, гранаты(4ч).	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Прыжок с 13-15 беговых шагов. Подбор разбега. Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов ОРУ. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков.	Уметь: прыгать в длину с 7-9 беговых шагов, метать на дальность мяч	Текущий	Повторить технику прыжка
6	Легкая атлетика	Учётный	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Метание гранаты (150гр) на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать гранату.	Норматив	5 – 3.60 4 – 3.40 3 – 3.00
7	Легкая атлетика	Учётный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 1000 метров.	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать на дальность гранату.	Норматив	
8	Легкая атлетика	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ в движении. Соревнования по ЛА . Рекорды.	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать на дальность гранату.	Норматив	5 – 18 4 - 13 3 - 11
9	Легкая атлетика	Учётный	Бег (2000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по легкой атлетике.	Уметь: бегать на дистанцию (2000)м.	Норматив	5 – 10.10 4 – 11.40 3 – 12.40
			Тестирование двигательных качеств-4			
10	Тест	Учётный	Равномерный бег (6мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Тест-Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять подтягивание, отжимание, бегать в равномерном темпе.	Норматив	
11	Тест	Учётный	Равномерный бег (4мин).Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ в движении. Тест-Подтягивание (м).Отжимание (д).	Уметь: выполнять подтягивание, отжимание, бегать	Норматив	

			Развитие силы.	в равномерном темпе.		
12	Тест	Учётный	Равномерный бег(6мин). ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий. Тест-пресс за (30сек). Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь- выполнять упражнение на пресс.	Норматив	
13	Тест	Комплексный	Равномерный бег(8мин). ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий. Тест-наклон туловища вперед. Развитие гибкости.	Уметь: выполнять наклон в положении сидя.	Норматив	
			Баскетбол-12 часов			
14	Баскетбол	Комбинированный	ТБ на уроках по баскетболу. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(2х1). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.	Текущий	
15	Баскетбол	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(2х1) (2х3). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.	Текущий	
16	Баскетбол	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2х3). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.	Текущий	Повторить технику
17	Баскетбол	Совершенствования Учетный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(3х2). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.	Оценка техники ведения мяча	

18	Баскетбол	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2х1х2). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.	Текущий	
19	Баскетбол	Комбинирова нный	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. Зонная защита(2х1х2). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.	Текущий	
20	Баскетбол	Учетный	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. Зонная защита(2х1х2). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.	Оценка техники передачи мяча	
21	Баскетбол	Комбинирова нный	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. Индивидуальные действия в защите(вырывание,выбивание,накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические д-я.	Текущий	
22	Баскетбол	Учетный Совершенство	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации	Оценка техники	

		ования	сопротивлением Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (,выбивание,накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	техничко-тактические действия.	броска в прыжке	
23	Баскетбол	Совершенство ования	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. Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.	Текущий	
24	Баскетбол	Совершенство ования	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. Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.	текущий	
25	Баскетбол	Совершенство ования Учетный	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, покрытие броска)	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.	Оценка техники штрафного броска	

			Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.			
			Гимнастика-18 часов			
26	Гимнастика	Комплексный	ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. Акробатика. Кувырки вперёд, назад. Длинный кувырок.	Знать: ТБ на уроках гимнастики.	Текущий	
27	Гимнастика	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Акробатика. Кувырки вперёд, назад. Длинный кувырок. Мост.	Уметь: акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	
28	Гимнастика	Комплексный	ОРУ на месте. Акробатика. Кувырки вперёд, назад. Длинный кувырок. Мост. Колесо.	Уметь: акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	
29	Гимнастика	Учетный	ОРУ на месте. Акробатика. Кувырки вперёд, назад. Длинный кувырок. Мост. Колесо. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя	Уметь: акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Оценка техники исполнения.	
30	Гимнастика	Комплексный	ОРУ на месте. Акробатика. Кувырки вперёд, назад. Длинный кувырок. Мост. Колесо. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Кувырок прыжком. Ласточка.	Уметь: акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	
31	Гимнастика	Учетный	Акробатика. Выполнение зачётной комбинации.	Уметь: акробатические элементы в комбинации.	Оценка техники исполнения.	
32	Гимнастика	Комплексный	ОРУ с обручем. Перекладина: подъём переворотом махом	Уметь: выполнять Упражнения на перекладине.	Текущий	
33	Гимнастика		ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Перекладина.	Уметь: выполнять	Текущий	

		Комплексный	Упражнения в висах и упорах.	Упражнения на перекладине.		
34	Гимнастика	Комплексный	Опорные прыжки через коня. Упражнения в равновесии на бревне.	Уметь: выполнять опорный прыжок и упражнения в равновесии	Текущий	
35	Гимнастика	Норматив	Опорные прыжки через коня. Упражнения в равновесии на бревне. Поднимание ног до угла в 90 градусов.	Уметь: упражнения в равновесии и опорные прыжки.	Учётный 5 – 12 4 – 10 3 - 8	
36	Гимнастика	Комплексный	Опорные прыжки через коня. Упражнения в равновесии на бревне.	Уметь: упражнения в равновесии и опорные прыжки.	Текущий	Повторить технику
37	Гимнастика	Учетный	Опорные прыжки через коня. Упражнения с обручем на 32 счёта.	Уметь: выполнять упражнения с обручем на 32 счёта.	Оценка техники исполнения.	
38	Гимнастика	Комплексный	Упражнения в равновесии на бревне. Круговая тренировка.	Уметь: выполнять упражнения в равновесии на бревне	Текущий	
39	Гимнастика	Учётный	Упражнения в равновесии на бревне. Упражнения с обручем на 32 счёта.	Уметь: выполнять комбинацию в равновесии на бревне и выполнять упражнения с обручем на 32 счёта.	Оценка техники выполнения.	
40	Гимнастика	Учётный	Упражнения с обручем на 32 счёта. Прыжки через скакалку.	Уметь: выполнять упражнения с обручем на 32 счёта в паре.	Оценка техники выполнения комбинации.	
41	Гимнастика	Комплексный	Шаги (польки, галопа). Полоса препятствий.	Уметь: проходить полосу препятствий.	Текущий	
42	Гимнастика	Учётный	Прыжки через скакалку за 1 минуту. Круговая	Уметь: прыгать через	Норматив	5 – 135

			тренировка.	скакалку		4 - 125 3 - 110
43	Гимнастика	Учётный	Строевые приёмы. Подтягивание на низкой перекладине. Круговая тренировка.	Уметь: подтягиваться на низкой перекладине.	Норматив	5 - 22 4 – 17 3 - 13
44	Ритмическая гимнастика	Комплексный	Разучивание комплекса ритмической гимнастики.	Уметь: выполнять упражнения под музыку.	Текущий	
45	Ритмическая гимнастика	Комплексный	Ритмическая гимнастика. ОФП – силы мышц ног.	Уметь: выполнять упражнения под музыку.	Текущий	
46	Ритмическая гимнастика	Комплексный	Ритмическая гимнастика. ОФП – сила мышц пресса.	Уметь: выполнять упражнения под музыку.	Текущий	
47	Ритмическая гимнастика	Комплексный	Ритмическая гимнастика. ОФП – силы мышц рук.	Уметь: выполнять упражнения под музыку.	Текущий	
48	Ритмическая гимнастика	Комплексный	Ритмическая гимнастика. ОФП – силы мышц ног.	Уметь: выполнять упражнения под музыку.	Текущий	
49	Ритмическая гимнастика	Комплексный	Ритмическая гимнастика. ОФП – силы мышц пресса.	Уметь: выполнять упражнения под музыку.	Текущий	
50	Ритмическая гимнастика	Комплексный	Ритмическая гимнастика. ОФП – силы мышц рук.	Уметь: выполнять упражнения под музыку.	Текущий	
51	Ритмическая гимнастика	Комплексный	Ритмическая гимнастика. ОФП – силы мышц ног.	Уметь: выполнять упражнения под музыку.	Текущий	
52	Ритмическая гимнастика	Комплексный	Ритмическая гимнастика. ОФП – силы мышц пресса.	Уметь: выполнять упражнения под музыку.	Текущий	
			Лыжная подготовка-18 часов			11.01- 24.02
53	Лыжная подготовка	Изучение нового материала	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Переход с одновременных ходов на попеременные. Подбор лыжного инвентаря. Скользкий шаг на лыжах. Ходьба на лыжах до 2 км. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять скользящий шаг на лыжах. Знать: ТБ на улице	Текущий	
54	Лыжная		Классические лыжные хода.	Уметь: выполнять	Текущий	ходьба на

	подготовка	Комплексный	Техника одновременного бесшажного хода. Скользкий шаг на лыжах. Эстафеты. Развитие выносливости.	однов-ременный бесшажный		лыжах до 2км.
55	Лыжная подготовка	Учётный	Классические лыжные хода. Техника попеременного двухшажного хода с палками. Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах 2 км (зачёт). Развитие выносливости. Правила проведения самостоятельных заданий.	Уметь: выполнять технично одновременный бесшажный ход. Знать: технику попеременного 2шажного хода.	Норматив	
56	Лыжная подготовка	Комплексный	Классические лыжные хода. Техника попеременного двухшажного хода с палками. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Передвижение на лыжах до 3 км. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять технично одновременный бесшажный и попеременный двухшажный ходы .	Текущий	ходьба на лыжах до 1 км.
57	Лыжная подготовка	Совершенство вание	Классические лыжные хода. Техника попеременного двухшажного хода с палками. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Передвижение на лыжах до 3 км. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять технично одновременный бесшажный и попеременный двухшажный ходы	Текущий	
58	Лыжная подготовка	Учетный	Классические лыжные хода. Техника попеременного двухшажного хода с палками. Техника одновременного бесшажного хода с палками. Передвижение на лыжах до 3 км. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять технично одновременный бесшажный и попеременный двухшажный ходы.	Оценка техники выполнения	ходьба на лыжах до 1 км.
59	Лыжная подготовка	Изучение нового материала	Способы подъемов в гору и спусков с горы. Преодоление препятствий. Спуски с горы. Техника торможение « плугом». Передвижение на лыжах до 3км. Развитие координации и выносливости.	Уметь: выполнять технично подъем в гору «полуелочкой» и спуски с горы.	Текущий	
60	Лыжная		Способы подъемов в гору и спусков с горы.	Уметь: выполнять	Текущий	ходьба на

	подготовка	Комбинированный	.Подъем в гору «полуелочкой». Спуски с горы в высокой стойке. Передвижение на лыжах до 3км. Развитие координации и выносливости	технично подъем в гору «полуелочкой» и спуски с горы.		лыжах до 2 км.
61	Лыжная подготовка	Комбинированный	Способы подъемов в гору и спусков с горы. Подъем в гору «полуелочкой». Спуски с горы в низкой стойке. Поворот «плугом». Передвижение на лыжах до 3км.	Уметь: выполнять технично подъем в гору «полуелочкой» и спуски с горы.	Текущий	
62	Лыжная подготовка	Учетный	Способы подъемов в гору и спусков с горы. .Техника поворота «плугом». Спуски с горы в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 3км. Особенности физической подготовки лыжника.	Уметь: выполнять технично подъем в гору «полуелочкой» и спуски с горы.	Оценка техники выполнения поворота «плугом»	ходьба на лыжах до 3км.
63	Лыжная подготовка	Изучение нового материала	Способы поворотов на месте: махом и переступанием. Подъем в гору попеременным ходом. Торможение «плугом». Передвижения на лыжах до 4 км. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять повороты на лыжах на месте, тормозить «плугом».	Текущий	Повторить технику
64	Лыжная подготовка	Совершенствование	Способы поворотов на месте: махом и переступанием. Подъем в гору попеременным ходом. Торможение «плугом». Передвижения на лыжах до 4 км. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять повороты на лыжах на месте, тормозить «плугом».	текущий	Повторить технику
65	Лыжная подготовка	Комбинированный	Способы поворотов в движении переступанием. Подъем в гору попеременным ходом. Торможение «плугом». Передвижения на лыжах до 4 км. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять повороты на лыжах на месте, тормозить «плугом».	Текущий	Повторить технику
66	Лыжная подготовка	Учетный	Способы поворотов в движении переступанием. Торможение «плугом». Передвижения на лыжах до 4 км.	Уметь: выполнять повороты на лыжах на месте и в движении,	Оценка техники выполнения	

			Развитие выносливости. Правила соревнований.	тормозить «плугом».	торможения «плугом».	
67	Лыжная подготовка	Комплексный	Виды лыжного спорта. Коньковый ход. Прохождение дистанции 4км в равномерном темпе. Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться на лыжах в равномерном темпе.	Текущий	
68	Лыжная подготовка	Комплексный	Виды лыжного спорта. Коньковый ход. Прохождение дистанции 4км в равномерном темпе. Развитие выносливости	Уметь: передвигаться на лыжах в равномерном темпе.	Текущий	.
69	Лыжная подготовка	Учетный	Виды лыжного спорта. Прохождение дистанции 5км в равномерном темпе на время. Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться на лыжах в равномерном темпе на время.	Прохождение дистанции 5км на время	
70	Лыжная подготовка	Обобщающий	Повторение и обобщение пройденного материала на уроках по лыжной подготовке: Эстафеты на лыжах.	Знать: технику выполнения лыжных ходов, подъема и спуска.	Текущий	.
			Волейбол-9 часов			25.02-17.03
71	Волейбол	Комплексный	ТБ при игре в волейбол. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных качеств..	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	
72	Волейбол	Совершенство вания	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных качеств..	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	

73	Волейбол	Совершенство вания	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных качеств..	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	
74	Волейбол	Учетный	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных качеств..	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	
75	Волейбол	Комплексный	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей..	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	
76	Волейбол	Совершенство вания	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей..	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	
77	Волейбол	Совершенство вания	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	

			Нападение через 3 зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей..			
78	Волейбол	Комплексный	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4 зону.Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача,прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей..	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	
79	Волейбол	Совершенство вания	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4 зону.Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача,прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей..	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	
			Волейбол-углубление-6 часов			18.03- 07.04
80	волейбол	Учетный	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4 зону.Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача,прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей..	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения подачи	
81	Волейбол	Комплексный	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройке. Приём мяча двумя руками снизу.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические	Текущий	Повтори технику

			<p>Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2 зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей..</p>	действия		
82	Волейбол	Совершенство	<p>Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2 зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей..</p>	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	
83	Волейбол	Учетный	<p>Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2 зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей..</p>	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара	
84	Волейбол	Совершенство	<p>Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2 зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей..</p>	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	
85	Волейбол	Совершенство	<p>Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройке. Приём мяча двумя руками снизу.</p>	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические	Оценка техники владения	

			Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2 зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей..	действия	мячом, нападающего удара	
			Тесты - 5ч			08.04-28.04
86	Тест	Комплексный	Силовые упражнения. Отжимание(д). Развитие силы..	Уметь: выполнять отжимания, бегать в равномерном темпе.	Фиксировать результат в протокол.	
87	Тест	комплексный	Тест-Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять прыжок в длину с мест, бегать в равномерном темпе. .	Фиксировать результат в протокол.	
88	Тест	Комплексный	Тест-пресс за (30сек). Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь- выполнять упражнение на пресс.	Фиксировать результат в протокол.	
89	Тест	Комплексный	Тест – бег 3x10 Развитие быстроты.	Уметь: пробегать 3x10 м с максимальной скоростью	Фиксировать результат в протокол.	
90	Тест Кроссовая п-ка	Комплексный	Тест-наклон туловища вперед. Развитие гибкости.	Уметь: выполнять наклон в положении сидя.	Фиксировать результат в протокол.	
			Легкая атлетика-12 часов			29.04-31.05
91	Легкая атлетика Прыжок в высоту	Комбинированный	Вводный инструктаж по ТБ. ТБ на уроках по легкой атлетике Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».(подбор разбега). Многоскоки. Правила использования Л А упражнений для развития	Уметь :выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Текущий	

			<p>скоростно-силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>			
92	<p>Легкая атлетика Прыжок в высоту</p>	<p>Совершенство ования</p>	<p>ОРУ. Эстафеты с палочкой с этапом до 50 м.Передача эстафетной палочки.Коридор для передачи палочки. Медленный бег до 5 минут. Прыжок в высоту с11-13 беговых шагов способом «перешагивание»(отталкивание,переход планки). Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Уметь :выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>	Текущий	
93	<p>Легкая атлетика Прыжок в высоту</p>	<p>Совершенство ования</p>	<p>ОРУ. Эстафеты с палочкой с этапом до 80 м.Передача эстафетной палочки. Медленный бег до 5 минут. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание»(приземление). Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Уметь :выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>	Текущий	
94	<p>Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег (4 часа)</p>	<p>Комплексный</p>	<p>Вводный инструктаж по ТБ. ТБ на уроках по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения . Развитие скоростных качеств. Низкий старт(до40м),стартовый разгон,бег по дистанции(70-80 м).Эстафетный бег.</p>	<p>Знать: правила ТБ на уроках л/а. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).</p>	Текущий	
95	<p>Легкая атлетика</p>	<p>Совершенство ования</p>	<p>Низкий старт(до30-40м), бег по дистанции(70-80 м).Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.Развитие быстроты. Биохимические основы бега.</p>	<p>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).</p>	текущий	
96	<p>Легкая атлетика</p>	<p>Совершенство ования</p>	<p>Низкий старт(до30-40м),,бег по дистанции(70-80 м).Финиширование. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки Специальные беговые упражнения,Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м).</p>	текущий	
97	<p>Легкая атлетика</p>	<p>Учетный</p>	<p>Зачет. Бег на результат(1000м). Эстафетный бег. (круговая эстафета).</p>	<p>Уметь:бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м)</p>	Бег 1000 м:	

			Специальные беговые упражнения.			
98	Л.атлетика Прыжок в длину. Метание мяча, гранаты(4ч).	Совершенство ования	Прыжок в длину способом «прогнувшись»,прыжок с 13-15 беговых шагов.Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов ОРУ.Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков.	Уметь: прыгать в длину с 7-9 беговых шагов, метать на дальность мяч	текущий	
99	Легкая атлетика	Совершенство ования	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов.Отталкивание. Метание мяча (150гр)на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать гранату.	текущий	Повторит ь технику метания мяча.
100	Легкая атлетика	Учетный	Прыжок с 13-15 шагов разбега.Фаза полёта.Приземление. Метание гранаты из различных положений. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Биомеханическая основа метания мяча.	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать на дальность гранату.	Текущий Граната: «5»-32м, «4»-28м, «3»-26м	.
101	Легкая атлетика	Совершенство ования	Прыжок в длину на результат. Метание гранаты на дальность. ОРУ в движении. Соревнования по ЛА .Рекорды.	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать на дальность гранату .	Прыжок «5»450см «4»-420см «3»-410см	
102	Легкая атлетика Бег на средние Дистанции(1ч)	Комбинированный	Бег (3000м-м). ОРУ.Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по легкой атлетике.	Уметь: бегать на дистанцию (3000)м.	Текущий «5»-13.50мин «4»-14.50мин «3»-15.50мин	ДЗ на лето.

Календарно-тематическое планирование 11 класс (юноши)

№ урока	Тема урока
Тема 1: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов)	
1	Вводный инструктаж по ТБ. Спринт.
2	Низкий старт.
3	Стартовый разгон.
4	Техника бега на 200м.
5	Зачет. Бег на результат (100м).
6	Эстафета. Передача палочки
7	Коридор для передачи эстафеты.
8	Зачет. Эстафетный бег 4 x 200 метров.
9	Прыжок с разбега. Многоскоки.
10	Тройной прыжок. Пятискок
11	Зачет прыжка в длину с разбега.
12	Метание гранаты.
13	Метание мяча с разбега.
14	Переменный бег (800м).
15	Равномерный бег 3000м.
Тема 2. ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ.(6часов).	
16	ТБ в единоборствах.
17	Захваты.
18	Противодействие партнеру.
19	Борьба за предмет.
20	Приемы борьбы за выгодное положение.
21	Единоборства в парах.
Тема 3: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - БАСКЕТБОЛ (12 часов)	

22	ТБ на баскетболе. Передача мяча.
23	Варианты передач.
24	Зачет. Передачи с сопротивлением.
25	Ведение с сопротивлением.
26	Варианты ведения мяча. Броски.
27	Зачет. Комбинация.
28	Варианты бросков. Быстрый прорыв.
29	Штрафной и трехочковый бросок.
30	Зачет. Броски.
31	Личная защита. Быстрый прорыв.
32	Зонная защита. Нападение через центр.
33	Тактические взаимодействия.
Тема 4: ГИМНАСТИКА с элементами акробатики (15 часов)	
34	ТБ на гимнастике. Перестроения.
35	Висы. Подъем в упор силой.
36	Упоры. Подъем переворотом.
37	Соскок. Угол в упоре.
38	Зачет. Комбинация.
39	Кувырки. Переворот боком.
40	Кувырки через препятствие. Равновесия.
41	Стойка на голове. Скакалка.
42	Стойки. Метание набивного мяча.
43	Повторение комбинации. Метания мяча.
44	Зачет. Акробатика из 5 элементов.
45	Метание мяча вдаль на результат.
46	Опорный. Отталкивание. Скакалка.
47	Опорный. Приземление. Большая скакалка.
48	Зачет. Полоса препятствий.
Тема 5: Лыжная подготовка (12 часов)	

49	ТБ по лыжной подготовке. Скользящий шаг.
50	Классические ходы. Техника одновременного бесшажного хода.
51	Техника попеременного двухшажного хода с палками.
52	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
53	Одновременный одношажный ход (2вариант).
54	Техника одновременного бесшажного хода с палками.
55	Способы подъемов в гору и спусков с горы.
56	Подъем в гору «полуелочкой». Преодоление контруклона
57	Техника торможение « плугом».
58	Преодоление контруклона. Спуски в низкой стойке.
59	Подъем в гору попеременным ходом
60	Способы поворотов на месте: махом и переступанием.
Тема 7: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (3часа)	
61	ТБ в прыжках в высоту. Отталкивание.
62	Способы перехода через планку.
63	Зачет прыжка в высоту с разбега.
Тема 8: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ- ВОЛЕЙБОЛ (18часов)	
64	ТБ в волейболе. Передачи мяча над собой.
65	Варианты приема и передачи мяча.
66	Зачет по передачам мяча.
67	Верхняя подача мяча.
68	Подача мяча по зонам.
69	Зачет подачи мяча в зону.
70	Варианты нападающих ударов.
71	Нападающий удар в прыжке.
72	Зачет. Нападающий удар.
73	Защитные действия. Варианты блокирования.
74	Одиночное и групповое блокирование.
75	Зачет. Блокирование нападающего удара.

76	Индивидуальные защитные действия.
77	Групповые защитные действия.
78	Действия игроков в нападении
79	Нападение в группе.
80	Оценка тактических действий в игре.
81	Двухсторонняя игра.
Тема 9: ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ.ТЕСТИРОВАНИЕ(6 часов)	
82	Приемы страховки. Тестирование силовых качеств.
83	Захваты рук. Прыжок в длину с места.
84	Подвижные игры. Подъем туловища на время.
85	Борьба за предмет в парах. Тестирование гибкости.
86	Влияние единоборств на организм человека.
87	Игры с элементами единоборств.
Тема 10: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов)	
88	ТБ на легкой атлетике. Спринт.
89	Спринт. Челночный бег.
90	Низкий старт.
91	Зачет. Бег на результат (100м).
92	Эстафетный бег. Коридор для передачи.
93	Эстафетный бег 4x200 метров.
94	Повторный бег 200 (400)м.
95	Зачет.Бег на 1000м.
96	Прыжок в длину с разбега.
97	Варианты многоскоков.
98	Зачет прыжка в длину с разбега.
99	Метание в цель .
100	Метание мяча с разбега в коридор.
101	Длительный бег 3000м.
102	Подведение итогов работы за год.

