

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»
(11 класс. Базовый уровень)
Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 11 класса составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования на базовом уровне.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Нормативно-правовая база рабочей программы учебного предмета «Физическая культура»:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, № 273
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 10.11.2011 №2643 « О внесении изменений в Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 5.03.2004, №1089

Приказ Минобрнауки «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на учебный год»

4. Учебный план МБОУ СОШ №53 на учебный год;
5. Календарный учебный график школы на учебный год.

Настоящая рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 11 класса разработана на основе Примерной программы среднего общего образования на базовом уровне по физической культуре.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год, 3 часа в неделю.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Освоение физической культуры в старшей школе на базовом уровне направлено на достижение следующих целей:

- **формирование** здорового образа и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании;
- **расширение двигательного опыта** с использованием современных оздоровительных систем физического воспитания, упражнений со спортивной и прикладно-ориентированной направленностью;
- **освоение системы знаний** о влиянии физических упражнений и спорта на физическое, духовное, нравственное здоровье, репродуктивную функцию человека;
- **приобретение навыков и умений** организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ
ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ**

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Правовые основы физической культуры. Основные компоненты урочных и внеурочных форм занятий, их направленность и планирование. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений. Правила страховки и само страховки. Восстановление организма средствами аутотренинга, релаксации и массажа. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры, спорта и туризма. Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта. Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу и др. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Современные системы физического воспитания: ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика. Приемы аутогенной тренировки, релаксации, самомассажа. Индивидуальные комплексы упражнений лечебной физкультуры, гигиенической гимнастики в предродовой период у женщин. Оздоровительная ходьба и бег.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ¹

Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах: перекладине, брусках, гимнастическом козле, коне и бревне.

Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в *спортивной ходьбе¹*, беге на короткие, средние и *длинные* дистанции; прыжках в длину и высоту.

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

Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).

Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу и др.

Лыжные гонки: индивидуальная техника прохождения тренировочных дистанций.

Туризм и спортивное ориентирование.

Совершенствование базовой техники плавания: вольный стиль, на спине, брасс.

Основы техники национальных видов спорта.

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ¹

Технико-тактические действия защиты и самообороны из спортивных единоборств, страховка и само страховка при падении. Преодоление полосы препятствий. Бег на лыжах и кроссовый бег по пересеченной местности. Передвижения ходьбой и бегом с грузом в изменяющихся условиях. Прикладные способы плавания (на груди и спине, на боку с грузом).

Тематический план

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов	
		10 кл	11 кл
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	в процессе урока
2.	Базовые виды спорта		
2.1	Волейбол	21	21
2.2	Гимнастика с элементами акробатики \ элементы единоборств \	18	18
2.3	Легкая атлетика	21	24
2.4	Баскетбол	21	21
2.1	Лыжная подготовка	15	12
2.2	Футбол	6	6
2.3	Плавание	в процессе урока	в процессе урока
	Итого	102	102

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате освоения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;

уметь

- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
- использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;
- применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
- демонстрировать здоровый образ жизни.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура»

Учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Девушки	Юноши
Скоростные	Бег 30м	5,4 с	5,0 с
	Бег 100м	17,5 с	14,3 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	-	10 раз
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз.	14 раз	-
	Прыжок в длину с места, см	170 см	215см
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км	10 мин 00с	-
	Кроссовый бег на 3 км	-	13 мин 50с

Содержание учебного материала.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия). Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: *Ритмическая гимнастика (девушки)*: стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы).

Прикладные упражнения на гимнастических снарядах: ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия.

Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы).

*Лыжные гонки:*² Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы).

Спортивные игры: командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе. (мини-футболе), баскетболе, волейболе и др.

Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).

Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу, (мини-футболу), баскетболу, волейболу и др.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
				Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16	6,1 и ниже	5,9—5,3	4,8 и выше
			17	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 * 10 м (сек)	16	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	160	170—190	210

4	Выносливость	6-минутный бег (м)	16 17	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, (см)	16 17	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
				Юноши		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1 — 4,8 5,0 - 4,7	4,4 и ниже 4,3
2	Координационные	Челночный бег 3 * 10 м (сек)	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0 — 7,7 7,9 — 7,5	7,3 и выше 7,2
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195 — 210 205 — 220	230 и выше 240
4	Выносливость	6-минутный бег (м)	16 17	1100 и ниже 1100	1300 — 1400 1300 — 1400	1500 и выше 1500
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, (см)	16 17	5 и ниже 5	9 — 12 9 — 12	15 и выше 15
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши)	16 17	4 и ниже 5	8 — 9 9 — 10	11 и выше 12

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным,

внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

учебный норматив.			
-------------------	--	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебно-методический комплект:

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Учебник:

1. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Календарно-тематический план по физической культуре
11 класс (юноши, девушки)
учебный год

№ п/п	Элементы содержания	Д\з	Дата проведения	
			план	факт
I четверть — 27 час Легкая атлетика – 12 час				
1\1	Низкий старт. Бег по дистанции (70-90м). Челночный бег 3*10м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Современные оздоровительные системы	Компл.1		
2\2	Низкий старт. Бег по дистанции (70-90м). Челночный бег 3*10м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.	Компл.1		
3\3	Низкий старт 30-40м. Эстафетный бег. Специальные беговые упр. Челночный бег 3*10м – тест Прыжок в длину с места Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассаж, банные процедуры.	Компл.1.		
4\4	Низкий старт 30-40м. Эстафетный бег. Специальные беговые упр. Выполнение нормативов ВФСК ГТО: прыжок в длину с места Метание гранаты на дальность.	Компл.1		
5\5	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Индивидуальная подготовка легкоатлетов. Биохимические основы бега. Выполнение нормативов ВФСК ГТО: бег 100м (с) Метание гранаты из разных положений.	Компл.1		
6\6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила соревнований. Метание гранаты.	Компл.1		
7\7	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. Метание гранаты.	Компл.1		
8\8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега – на результат Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега, судейство. Метание гранаты.	Компл.1		
9\9	Выполнение нормативов ВФСК ГТО: прыжок в длину с разбега на результат (см) Метание гранаты на дальность с разбега. Правила соревнований по метанию гранаты, судейство.	Компл.1		

1010	Бег 10 мин. Метание гранаты на дальность с разбега. Правила соревнований по метанию гранаты. Развитие выносливости.	Компл.1		
11\11	Выполнение нормативов ВФСК ГТО: метание гранаты на результат (м) Бег 10 мин. Развитие выносливости.	Компл.1		
12\12	Выполнение нормативов ВФСК ГТО: бег 2000 \ 3000 м	Компл.1		
Баскетбол – 15 час				
13\1	Перемещения, остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. ТБ на уроках баскетбола. Официальные баскетбольные правила: нарушения, фолы, судья.	Компл.2		
14\2	Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами. Учебная игра. Официальные баскетбольные правила: общее положение. Судья за столиком и комиссар их обязанности и права	Компл.2		
15\3	Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами. Учебная игра. Официальные баскетбольные правила: жесты судьи, протоколы соревнований.	Компл.2		
16\4	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением- оценить. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв 2*1. (ТТД) Официальные баскетбольные правила: процедура подачи протеста, классификация команд.	Компл.2		
17\5	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв 2*1. (ТТД)	Компл.2		
18\6	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв 2*1. (ТТД)	Компл.2		
19\7	Передачи мяча в движении различными способами со сменой места. Броски мяча после двух шагов и в прыжке со среднего расстояния. Быстрый прорыв 2*1.	Компл.2		
20\8	Передачи мяча в движении различными способами со сменой места. Броски мяча после двух шагов и в прыжке со среднего расстояния. Быстрый прорыв 2*1.	Компл.2		
21\9	Оценить умение выполнять броски мяча в прыжке со среднего расстояния. Учебная игра.	Компл.2		
22\10	Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (1*2*1). (ТТД) Учебная игра.	Компл.2		
23\11	Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (1*2*1). Учебная игра.	Компл.2		
24\12	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок от груди с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты (1*3*1) (ТТД)	Компл.2		
25\13	Оценить умение применять тактико-технические действия в игре. (ТТД)	Компл.2		
26\14	Бросок от груди с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты (1*3*1)	Компл.2		

27\15	Учебная игра.	Компл.2		
II четверть - 21 час Гимнастика – 18 час				
28\1	Правила ТБ на уроках гимнастики. ОРУ с гантелями. Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации на перекладине и брусьях(м). Комбинации на брусьях и бревне(д). Страховка во время выполнения упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей – прыжки со скакалкой. Подтягивания на перекладине. (ОФК)	Компл.3		
29\2	Повторение ранее пройденных элементов по гимнастике. ОРУ с набив. мячами. Атлетическая гимнастика (юн), аэробика (дев).	Компл.3		
30\3	ОРУ с гантелями. Повторение ранее пройденных элементов по гимнастике. Атлет .гимнастика (юн), аэробика (дев). Развитие силовых качеств - подтягивания на перекладине. Составление индивидуального комплекса упражнений	Компл.3		
31\4	Оценить умение выполнять повороты в движении. Подтягивания на перекладине. Упражнения для мышц брюшного пресса - поднимание туловища из положения лежа на спине. (ОФК)	Компл.3		
32\5	Перестроения. Брусья , бревно (д), перекладина, брусья (ю)- упражнения. Развитие силовых качеств (ОФК) Проверка индивидуального комплекса упражнений.	Компл.3		
33\6	Упражнение на брусьях (висы, упоры). Выполнение нормативов ВФСК ГТО: подтягивание в висе, в висе лежа. Развитие силовых способностей (ОФК)	Компл.3		
34\7	Комбинация на брусьях. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Ритмическая гимнастика. Основные средства защиты и самообороны. Оценить умение выполнять упражнение на перекладине.	Компл.3		
35\8	Перестроения. Оценить технику выполнения элементов упражнения на брусьях. Развитие координационных способностей (РКК)	Компл.3		
36\9	Развитие силы мышц брюшного пресса - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз). (ОФК). Атлетическая гимнастика и аэробика.	Компл.3		
37\10	Аэробика. Комплекс упражнений. Гимнастическая комбинация, состоящая из 5 элементов. Выполнение нормативов ВФСК ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1мин. (кол-во раз). Элементы борьбы и самозащиты. Самоконтроль при занятиях единоборствами.	Компл.3		
38\11	Основные средства защиты и самообороны. Полоса препятствий. Подтягивание. Гимнастическая комбинация, состоящая из 5 элементов.	Компл.3		
39\12	Основные средства защиты и самообороны. Полоса			

	препятствий. Подтягивание. Гимнастическая комбинация, состоящая из 5 элементов. Выполнение нормативов ВФСК ГТО: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см) Элементы борьбы и самозащиты. Приемы самостраховки.			
40\13	Оценить умение выполнять акробатическое упражнение из 5 элементов. Опорный прыжок через коня. ОРУ на гимнастической скамейке.	Компл.3		
41\14	Опорный прыжок через «коня»: юноши – прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115-120 см); девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). ОРУ на гимнастической скамейке. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.	Компл.3		
42\15	Опорный прыжок через «коня». ОРУ на гимнастической скамейке. Прыжки на скакалке.(юн), с обручами (дев) Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.	Компл.3		
43\16	Комплексе ритмической гимнастики. Выполнение акробатической комбинации из разученных элементов – на оценку	Компл.3		
44\17	Оценить умение выполнять опорный прыжок через «коня» ОРУ с гантелями.	Компл.3		
45\18	Аэробика. Комплекс упражнений. Эстафеты. ОРУ со скакалкой.	Компл.3		
Баскетбол – 3 час				
46\1	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Нападение против зонной защиты (2*3) Учебная игра.	Компл.2		
47\2	Нападение против личной защиты. Учебная игра.	Компл.2		
48\3	Учебная игра. Применение тактико-технических действий в игре.	Компл.2		
III четверть — 30 час Лыжная подготовка – 12 час				
49\1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный и бесшажный ход. Передвижение по дистанции 2км.	Компл.4		
50\2	Одновременный одношажный и двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Переход с одновременного на попеременный ход. Тактика прохождения дистанции 3 км.	Компл.4		
51\3	Переход с попеременного хода на одновременный ход. Тактика передвижения по дистанции 3 км. Спуски с гор, торможение «плугом». Подъем «елочкой».	Компл.4		
52\4	Переход с одновременного хода на попеременный. Спуски с гор, торможение. Тактика передвижения по дистанции 4км. Развитие выносливости (ОФК)	Компл.4		
53\5	Коньковый ход. Преодоление бугров и впадин. Тактика передвижения по дистанции 7\ 5км. Эстафеты на горе.	Компл.4		
54\6	Коньковый ход. Тактика лыжных ходов: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	Компл.4		

	Передвижение по дистанции 3 \ 5 км.			
55\7	Коньковый ход. Выполнение нормативов ВФСК ГТО: бег на лыжах на дистанцию 3 \ 5км (мин.с) Спуски с гор.	Компл.4		
56\8	Коньковый ход – оценить. Эстафеты. Передвижение по дистанции 5км (ОФК)	Компл.4		
57\9	Торможение «плугом», виды торможений. Передвижение по дистанции до 5км. Преодоление бугров и впадин. Эстафеты.	Компл.4		
58\10	Торможение и поворот «плугом». Виды спусков, виды подъемов (повторить). Передвижение по дистанции до 5км.	Компл.4		
59\11	Торможение и поворот «плугом». Передвижение по дистанции до 5км. Преодоление бугров и впадин.	Компл.4		
60\12	Дистанция 5км – бу времени. Игры на лыжах.	Компл.4		
Волейбол – 18 час				
61\1	Стойка и передвижения игрока. Прием мяча сверху двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 5		
62\2	Стойка и передвижения игрока. Прием мяча сверху двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 5		
63\3	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача.	Комплекс 5		
64\4	Передача мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Верхняя прямая подача.	Комплекс 5		
65\5	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача.	Комплекс 5		
66\6	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Верхняя прямая подача.	Комплекс 5		
67\7	Оценить технику приема мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Верхняя прямая подача на точность по зонам. Учебная игра.	Комплекс 5		
68\8	Прием мяча одной рукой с последующим падением. Нижняя прямая подача на точность по зонам. Учебная игра.	Комплекс 5		
69\9	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача на точность по зонам. Учебная игра.	Комплекс 5		
70\10	Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар. Нижняя подача мяча. Нападение из 3-ей зоны.	Комплекс 5		
71\11	Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар. Нижняя подача мяча. Нападение из 3-ей зоны.	Комплекс 5		

72\12	Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар. Нижняя подача мяча - оценить. Нападение из 3-ей зоны.	Комплекс 5		
73\13	Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Нападение из 3-ей зоны.	Комплекс 5		
74\14	Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Нападение из 3-ей зоны.	Комплекс 5		
75\15	Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Нападение из 3-ей зоны.	Комплекс 5		
76\16	Нападающий удар с переводом. Верхняя прямая подача мяча на точность. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 5		
77\17	Нападающий удар с переводом. Верхняя прямая подача мяча на точность. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 5		
78\18	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча на точность. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 5		
IV четверть — 24 час Волейбол – 3 час				
79\1	Совершенствование техники защитных действий: блокирование. Учебная игра	Комплекс 5		
80\2	Индивидуальное блокирование. Индивидуальные тактические действия. Развитие быстроты. Игра.	Комплекс 5		
81\3	Групповое блокирование. Групповые, командные тактические действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 5		
Баскетбол – 3 час				
82\1	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.	Комплекс 2		
83\2	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2		
84\3	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2		
Легкая атлетика – 12 час				
85\1	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 1		
85\2	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 1		
87\3	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 1		
88\4	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 1		
89\5	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции 80-90м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 1		
90\6	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции 80-90м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 1		

91\7	Бег 100м (сек) на результат ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 1		
92\8	Бег 100м (сек) на результат ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 1		
93\9	Бег 300м на результат (мин). Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Развитие выносливости	Комплекс 1		
94\10	Бег 300м на результат (мин). Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Развитие выносливости	Комплекс 1		
95\11	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Бег 2000м. Развитие выносливости. Плавание: Правила техники безопасности на открытых водоемах. Особенности плавания в одежде. Как производится освобождение от одежды в воде	Комплекс 1		
96\12	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Спортивные игры. Плавание: Правила техники безопасности на открытых водоемах. Особенности плавания в одежде. Как производится освобождение от одежды в воде	Комплекс 1		
Футбол – 6 час				
97\1	Совершенствование техники передвижений, стоек, остановок, поворотов. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование техники ведения мяча.	Комплекс 6		
98\2	Совершенствование техники передвижений, стоек, остановок, поворотов. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование техники ведения мяча.	Комплекс 6		
99\3	Совершенствование техники передвижений, стоек, остановок, поворотов. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование техники ведения мяча. Отбор мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс 6		
100\4	Совершенствование техники ведения мяча. Обманные движения (финты). Тактические действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол 3*3, 4*4 с малыми воротами.	Комплекс 6		
101\5	Совершенствование техники ведения мяча. Обманные движения (финты). Тактические действия в нападении. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол 3*3, 4*4 с малыми воротами. Плавание: правила плавания в открытом водоеме ТБ при занятиях плаванием. Доврачебная помощь пострадавшему.	Комплекс 6		
102\6	Командные и групповые тактические действия. Двусторонняя игра. Плавание: мониторинг. Способы плавания.	Комплекс 6		

**Учебно-тематический план
11 класс**

№ п/п	Элементы содержания	Тип урока	Требования к уровню подготовки	Средства обучения		
1	2	3	4	5		
I четверть - 27 час Легкая атлетика - 12 час						
1\1	Низкий старт. Бег по дистанции (70-90м). Челночный бег 3*10м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Современные оздоровительные системы	Вводный урок	Знать: правила техники безопасности на уроках л\а. Уметь: пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта.	Спортивная площадка, беговая дорожка, секундомер, эстафетные палочки, кубики.		
2\2	Низкий старт. Бег по дистанции (70-90м). Челночный бег 3*10м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.	Совершенствование	Знать: правила техники безопасности на уроках л\а; технику эстафетного бега. Уметь: пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта.	Спортивная площадка, беговая дорожка, секундомер, эстафетные палочки, кубики.		

3\3	<p>Низкий старт 30-40м. Эстафетный бег. Специальные беговые упр. Челночный бег 3*10м – тест Прыжок в длину с места</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассаж, банные процедуры.</p>	Проверка двигательных качеств	<p>Знать: правила техники безопасности на уроках л\а; технику эстафетного бега.</p> <p>Уметь: пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта.</p>	Спортивная площадка, беговая дорожка, секундомер, эстафетные палочки, кубики.		
4\4	<p>Низкий старт 30-40м. Эстафетный бег. Специальные беговые упр. Выполнение нормативов ВФСК ГТО: прыжок в длину с места</p> <p>Метание гранаты на дальность.</p>	Проверка двигательных качеств	<p>Знать: правила техники безопасности на уроках л\а; технику эстафетного бега.</p> <p>Уметь: пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта.</p>	Спортивная площадка, беговая дорожка, секундомер, эстафетные палочки, кубики.		
5\5	<p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Индивидуальная подготовка легкоатлетов.</p>	Контрольный	<p>Знать: правила техники безопасности на уроках л\а; технику эстафетного бега.</p>	Спортивная площадка, беговая дорожка, секундомер, эстафетные палочки.		

	<p>Биохимические основы бега.</p> <p>Выполнение нормативов ВФСК ГТО: бег 100м (с)</p> <p>Метание гранаты из разных положений.</p>		<p>Уметь:</p> <p>пробежать 100м с максимальной скоростью с низкого старта.</p>			
6\6	<p>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правил а соревнований. Метание гранаты.</p>	Совершенствование	<p>Знать: технику прыжка в длину с разбега;</p> <p>Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.</p>	Яма для прыжков в длину, лопата, грабли, рулетка.		
7\7	<p>Прыжок в длину способом «прогнувшись».</p> <p>Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.</p> <p>Метание гранаты.</p>	Совершенствование	<p>Знать: технику прыжка в длину с разбега;</p> <p>Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега</p>	Яма для прыжков в длину, лопата, грабли.		
8\8	<p>Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега – на результат</p> <p>Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега, судейство.</p> <p>Метание гранаты.</p>	Контрольный	<p>Знать: технику прыжка в длину с разбега;</p> <p>Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.</p>	Яма для прыжков в длину, лопата, грабли, рулетка.		
9\9	<p>Выполнение нормативов ВФСК ГТО: прыжок в длину с разбега на результат (см)</p> <p>Метание гранаты на дальность с разбега.</p> <p>Правила</p>	Комплексный	<p>Знать: технику метания гранаты в цель и на дальность;</p> <p>технику прыжка в длину с разбега;</p> <p>Уметь: метать</p>	Секундомер, гранаты		

	соревнований по метанию гранаты, судейство.		гранату из различных положений в цель и на дальность.			
10\10	Бег 10 мин. Метание гранаты на дальность с разбега. Правила соревнований по метанию гранаты. Развитие выносливости.	Комплексный	Знать: технику метания гранаты в цель и на дальность; Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность.	Секундомер, гранаты		
11\3	Выполнение нормативов ВФСК ГТО: метание гранаты на результат (м) Бег 10 мин. Развитие выносливости.	Комплексный	Знать: технику метания гранаты в цель и на дальность; Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность, бегать в равномерном темпе (10 мин)	Секундомер, гранаты		
12\1	Выполнение нормативов ВФСК ГТО: бег 2000 \ 3000 м	Контрольный	Знать: технику бега на длинные дистанции. Уметь: бегать в равномерном темпе 10 мин.	Секундомер, беговая дорожка.		
Баскетбол – 15 час						

13\1	<p>Перемещения, остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. ТБ на уроках баскетбола. Официальные баскетбольные правила: нарушения, фолы, судья.</p>	Комплексный	<p>Знать: правила безопасного поведения при работе с мячом Уметь: применять в игре тактико-технические действия</p>	Баскетбольная площадка, мячи.		
14\2	<p>Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами. Учебная игра. Официальные баскетбольные правила: общее положение. Судья за столиком и комиссар их обязанности и права</p>	Комплексный	<p>Знать: технику ведения мяча, правила передачи мяча в движении; Уметь: применять в игре тактико-технические действия</p>	Баскетбольная площадка, мячи.		
15\3	<p>Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами. Учебная игра. Официальные баскетбольные правила: жесты судьи, протоколы соревнований.</p>	Комплексный	<p>Знать: технику ведения мяча, правила передачи мяча в движении; Уметь: применять в игре тактико-технические действия</p>	Баскетбольная площадка, мячи.		
16\4	<p>Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением-оценить. Бросок одной</p>	Проверка знаний и умений	<p>Знать: технику ведения мяча, правила передачи мяча в движении;</p>	Баскетбольная площадка, мячи.		

	рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв 2*1. (ТТД) Официальные баскетбольные правила: процедура подачи протеста, классификация команд.		Уметь: применять в игре тактико-технические действия			
17\5	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв 2*1. (ТТД)	Совершенствование	Знать: технику ведения мяча, правила передачи мяча в движении; Уметь: применять в игре тактико-технические действия	Баскетбольная площадка, мячи.		
18\6	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв 2*1. (ТТД)	Совершенствование	Знать: технику ведения мяча, правила передачи мяча в движении; Уметь: применять в игре тактико-технические действия	Баскетбольная площадка, мячи.		
19\7	Передачи мяча в движении различными способами со сменой места. Броски мяча после двух шагов и в прыжке со среднего расстояния. Быстрый прорыв 2*1.	Совершенствование	Знать: способы передачи мяча, правила бросков мяча. Уметь: применять в игре тактико-технические действия	Баскетбольная площадка, мячи.		

20\8	Передачи мяча в движении различными способами со сменой места. Броски мяча после двух шагов и в прыжке со среднего расстояния. Быстрый прорыв 2*1.	Совершенствование	Знать: способы передачи мяча, правила бросков мяча. Уметь: применять в игре тактико-технические действия	Баскетбольная площадка, мячи.		
21\9	Оценить умение выполнять броски мяча в прыжке со среднего расстояния. Учебная игра.	Контрольный	Знать: технику ведения мяча, правила передачи мяча в движении; Уметь: применять в игре тактико-технические действия	Баскетбольная площадка, мячи.		
22\10	Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (1*2*1). (ТТД) Учебная игра.	Совершенствование	Знать: технику ведения мяча, правила передачи мяча в движении; Уметь: применять в игре тактико-технические действия	Баскетбольная площадка, мячи.		
23\11	Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (1*2*1). Учебная игра.	Совершенствование	Знать: технику ведения мяча, правила передачи мяча в движении; Уметь: применять в игре тактико-технические	Баскетбольная площадка, мячи.		

			действия			
24\12	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок от груди с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты (1*3*1) (ТТД)	Совершенствование	Знать: технику ведения мяча, правила передачи мяча в движении; Уметь: применять в игре тактико-технические действия	Баскетбольная площадка, мячи.		
25\13	Оценить умение применять тактико-технические действия в игре. (ТТД)	Контрольный	Знать: технику ведения мяча, правила передачи мяча в движении; Уметь: применять в игре тактико-технические действия	Баскетбольная площадка, мячи.		
26\14	Бросок от груди с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты (1*3*1)	Совершенствование	Знать: технику ведения мяча, правила передачи мяча в движении; Уметь: применять в игре тактико-технические действия	Баскетбольная площадка, мячи.		

27\15	Учебная игра.	Совершенствование	Знать: технику ведения мяча, правила передачи мяча в движении; Уметь: применять в игре тактико-технические действия	Баскетбольная площадка, мячи.		
II четверть - 21 час Гимнастика с элементами акробатики \ Элементы единоборств \ - 18 час						
28\1	Правила ТБ на уроках гимнастики. ОРУ с гантелями. Основы ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Гимнастические комбинации на перекладине и брусках(м). Комбинации на брусках и бревне(д). Страховка во время выполнения упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей – прыжки со скакалкой. Подтягивания на перекладине. (ОФК)	Изучение нового материала	Знать: ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. Уметь: выполнять строевые упражнения, комбинацию на брусках, перекладине, бревне.	Бруска , маты, перекладина, бревно		

29\2	<p>Повторение ранее пройденных элементов по гимнастике. ОРУ с набив. мячами. Атлетическая гимнастика (юн), аэробика (дев).</p>	Совершенствования	<p>Знать: ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Уметь: выполнять строевые упражнения, комбинацию на брусьях, бревне, перекладине.</p>	Брусья , маты, перекладина, бревно		
30\3	<p>ОРУ с гантелями. Повторение ранее пройденных элементов по гимнастике. Атлет .гимнастика (юн), аэробика (дев).Развитие силовых качеств - подтягивания на перекладине. Составление индивидуального комплекса упражнений</p>	Совершенствования	<p>Знать: ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Уметь: выполнять строевые упражнения, комбинацию на брусьях, бревне, перекладине.</p>	Брусья маты, перекладина, бревно		
31\4	<p>Оценить умение выполнять повороты в движении. Подтягивания на перекладине. Упражнения для мышц брюшного пресса - поднимание туловища</p>	Контрольный	<p>Знать: ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений.</p>	Брусья, перекладина		

	из положения лежа на спине. (ОФК)		Уметь: выполнять строевые упражнения, комбинацию на брусьях.			
32\5	Перестроения. Брусья р\в: сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок. Развитие силовых качеств (ОФК) Проверка индивидуального комплекса упражнений.	Совершенствование	Знать: ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. Уметь: выполнять строевые упражнения, комбинацию на брусьях.	Брусья , маты, перекладина, бревно.		
33\6	Упражнение на р\в брусьях (висы, упоры). Выполнение нормативов ВФСК ГТО: подтягивание в висе, в висе лежа. Развитие силовых способностей (ОФК)	Комплексный	Знать: ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. Уметь: выполнять комбинацию на брусьях, подтягивание в висе лежа.	Брусья , маты, перекладина.		
34\7	Комбинация на брусьях. Поднимание туловища из положения лежа на	Комплексный	Знать: ТБ на уроках гимнастики, страховку и	Брусья , маты.		

	спине. Ритмическая гимнастика. Основные средства защиты и самообороны. Оценить умение выполнять упражнение на перекладине.		помощь при выполнении гимнастических упражнений. Уметь: выполнять комбинацию на брусках, подтягивание в висе лежа, в висе; выполнять комбинацию на перекладине.			
35\8	Перестроения. Оценить технику выполнения элементов упражнения на брусках. Развитие координационных способностей (РКК)	Контрольный	Знать: ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. Уметь: выполнять комбинацию на брусках, подтягивание в висе лежа.	Бруска , маты, перекладина		
36\9	Развитие силы мышц брюшного пресса - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз). (ОФК). Атлетическая гимнастика и аэробика.	Комплексный	Знать: ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. Уметь: выполнять комбинацию на в	Маты, перекладина		

			бруснях, подтягивание в весе лежа.			
37\10	Аэробика. Комплекс упражнений. Гимнастическая комбинация, состоящая из 5 элементов. Выполнение нормативов ВФСК ГТО: поднятие туловища из положения лежа на спине за 1мин. (кол-во раз). Элементы борьбы и самозащиты. Самоконтроль при занятиях единоборствами.	Комплексный	Знать: ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. Уметь: выполнять акробатическую комбинацию, упражнение на брюшной пресс.	Обручи, маты, секундомер.		
38\11	Основные средства защиты и самообороны. Полоса препятствий. Подтягивание. Гимнастическая комбинация, состоящая из 5 элементов.	Совершенствование	Знать: ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. Уметь: выполнять акробатическую комбинацию.	Обручи, маты.		
39\12	Основные средства защиты и самообороны. Полоса препятствий. Подтягивание. Гимнастическая	Совершенствование	Знать: ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении	Маты, гимнастические скакалки.		

	комбинация, состоящая из 5 элементов. Элементы борьбы и само-защиты. Приемы самостраховки. Выполнение нормативов ВФСК ГТО: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)		гимнастических упражнений. Уметь: выполнять акробатическую комбинацию, упражнение на гибкость		
40\13	Оценить умение выполнять акробатическое упражнение из 5 элементов. Опорный прыжок через коня. ОРУ на гимнастической скамейке.	Совершенствование	Знать: ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. Уметь: выполнять акробатическую комбинацию.	Конь, маты, подкидной мостик, гимнастическая скамейка.	
41\14	Опорный прыжок через «коня»: юноши – прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115-120 см); девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). ОРУ на гимнастической	Совершенствование	Знать: ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. Уметь: выполнять опорный прыжок через коня.	Конь, маты, подкидной мостик, гимнастическая скамейка.	

	<p>скамейке.</p> <p>Элементы борьбы и самозащиты. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.</p>				
42\15	<p>Опорный прыжок через «коня». ОРУ на гимнастической скамейке. Прыжки на скакалке.(юн), с обручами (дев)</p> <p>Элементы борьбы и самозащиты. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.</p>	Совершенствование	<p>Знать: ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Уметь: выполнять опорный прыжок через коня.</p>	Конь, маты, подкидной мостик.	
43\163	Комплекс ритмической гимнастики. коня.	Совершенствование	<p>Знать: ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Уметь: выполнять опорный прыжок через коня.</p>	Конь, маты, подкидной мостик.	
44\17	Оценить умение выполнять опорный прыжок через «коня» ОРУ с гантелями.	Комплексный	<p>Знать: ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении</p>	Конь, маты, подкидной мостик.	

			гимнастических упражнений. Уметь: выполнять опорный прыжок через коня,			
45\18	Аэробика. Комплекс упражнений. Эстафеты. ОРУ со скакалкой.	Комплексный	Знать: ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. Уметь: выполнять опорный прыжок через коня.	Конь, маты, подкидной мостик.		
Баскетбол – 3 час						
46\1	Передача мяча в движении различными способами: со сменой мест, с сопротивлением. Нападение против зонной защиты (2*3). Учебная игра. (ТТД)	Совершенствование	Знать: способы передачи мяча, правила бросков мяча. Уметь: применять в игре тактико-технические действия	Баскетбольная площадка, мячи		
47\2	Передача мяча в движении различными способами: со сменой мест, с сопротивлением. Нападение против зонной защиты (2*3). Учебная игра. (ТТД)	Совершенствование	Знать: способы передачи мяча, правила бросков мяча. Уметь: применять в игре тактико-технические действия	Баскетбольная площадка, мячи		

48\3	Применение тактико-технических действий в игре. Учебная игра.	Комплексный	Знать: способы передачи мяча, правила бросков мяча. Уметь: применять в игре тактико-технические действия	Баскетбольная площадка, мячи		
Лыжная подготовка – 12 час						
49\1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный и бесшажный ход. Передвижение по дистанции 2км.	Совершенствование	Знать: требования ТБ на уроках лыжной подготовки. Уметь: оказать первую помощь при обморожениях и травмах.	Лыжня, лыжи, палки		
50\2	Одновременный одношажный и двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Переход с одновременного на попеременный ход. Тактика прохождения дистанции 3 км.	Совершенствование	Знать: технику выполнения одновременных ходов, способы перехода с хода на ход. Уметь: передвигаться одновременными ходами в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	Лыжня, лыжи, палки		
51\3	Переход с попеременного хода на одновременный ход.	Комплексный	Знать: технику выполнения одновременных	Лыжня, лыжи, палки		

	<p>Тактика передвижения по дистанции 3 км. Спуски с гор, торможение «плугом». Подъем «елочкой».</p>		<p>ходов, способы перехода с хода на ход. Уметь: передвигаться одновременными ходами в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p>			
52\4	<p>Переход с одновременного хода на попеременный. Спуски с гор, торможение. Тактика передвижения по дистанции 4км. Развитие выносливости (ОФК)</p>	Контрольный	<p>Знать: технику выполнения одновременных ходов, способы перехода с хода на ход. Уметь: передвигаться одновременными ходами в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p>	Лыжня, лыжи, палки		
53\5	<p>Коньковый ход. Преодоление бугров и впадин. Тактика передвижения по дистанции 7\ 5км. Эстафеты на горе.</p>	Совершенствование	<p>Знать: технику выполнения одновременных ходов, способы перехода с хода на ход. Уметь: передвигаться одновременными ходами в зависимости от</p>	Лыжня, лыжи, палки		

			условий дистанции и состояния лыжни.			
54\6	Коньковый ход. Тактика лыжных ходов: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Передвижение по дистанции 3 \5 км.	Совершенствование	Знать: технику выполнения одновременных ходов, способы перехода с хода на ход. Уметь: передвигаться одновременными ходами в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	Лыжня, лыжи, палки, секундомер.		
55\7	Коньковый ход. Выполнение нормативов ВФСК ГТО: бег на лыжах на дистанцию 3 \ 5км (мин.с) Спуски с гор.	Совершенствование	Знать: технику выполнения одновременных ходов, способы перехода с хода на ход. Уметь: передвигаться одновременными ходами в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	Лыжня, лыжи, палки, секундомер.		
56\8	Коньковый ход – оценить. Эстафеты. Передвижение по дистанции 5км	Контрольный	Знать: технику выполнения одновременных ходов, способы	Лыжня, лыжи, палки, секундомер.		

	(ОФК)		<p>перехода с хода на ход.</p> <p>Уметь: передвигаться одновременными ходами в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p>			
57\9	<p>Торможение «плугом», виды торможений. Передвижение по дистанции до 5км. Преодоление бугров и впадин. Эстафеты.</p>	Совершенствование	<p>Знать: виды торможений, тактику лыжных ходов.</p> <p>Уметь: выполнять торможения, передвигаться по дистанции.</p>	Лыжня, лыжи, палки, секундомер.		
58\10	<p>Торможение и поворот «плугом». Виды спусков, виды подъемов (повторить). Передвижение по дистанции до 5км.</p>	Совершенствование	<p>Знать: виды торможений, тактику лыжных ходов.</p> <p>Уметь: выполнять торможения, передвигаться по дистанции.</p>	Лыжня, лыжи, палки, секундомер.		
59\11	<p>Торможение и поворот «плугом». Передвижение по дистанции до 5км. Преодоление бугров и впадин.</p>	Комбинированный	<p>Знать: виды торможений, тактику лыжных ходов.</p> <p>Уметь: выполнять торможения, передвигаться по дистанции.</p>	Лыжня, лыжи, палки, секундомер.		

60\12	Дистанция 5км – 6у времени. Игры на лыжах.	Контрольный	Знать: виды торможений, тактику лыжных ходов. Уметь: выполнять торможения, передвигаться по дистанции.	Лыжня, лыжи, палки, секундомер.		
Волейбол – 18 час						
61\1	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача Прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Совершенствование	Знать: правила соревнований по волейболу. Уметь: выполнять технические приемы, играть в волейбол.	Волейбольная площадка, волейбольная сетка, мячи, свисток.		
62\2	Приём и передача мяча. Нападающий удар. Блокировка	Комбинированный	Знать: правила соревнований по волейболу. Уметь: выполнять технические приемы, играть в волейбол.	Волейбольная площадка, волейбольная сетка, мячи, свисток.		
63\3	Подача. Блокирование. Учебная игра.	Комбинированный	Знать: правила соревнований по волейболу.	Волейбольная площадка, волейбольная сетка, мячи, свисток.		

			Уметь: выполнять технические приемы, играть в волейбол.			
64\4	Передача мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Верхняя прямая подача.	Комплексный	Знать: правила соревнований по волейболу. Уметь: выполнять технические приемы, играть в волейбол.	Волейбольная площадка, волейбольная сетка, мячи, свисток.		
65\5	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Прием подачи. Верхняя прямая подача.	Совершенствование	Знать: правила соревнований по волейболу. Уметь: выполнять технические приемы, играть в волейбол.	Волейбольная площадка, волейбольная сетка, мячи, свисток.		
66\6	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Верхняя прямая подача.	Совершенствование	Знать: правила соревнований по волейболу. Уметь: выполнять технические приемы, играть в волейбол.	Волейбольная площадка, волейбольная сетка, мячи, свисток.		
67\7	Оценить технику приема мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим	Совершенствование	Знать: правила соревнований по волейболу. Уметь: выполнять технические приемы, играть в	Волейбольная площадка, волейбольная сетка, мячи, свисток.		

	скольжением на груди-животе. Верхняя прямая подача на точность по зонам. Учебная игра.		волейбол.			
68\8	Прием мяча одной рукой с последующим падением. Нижняя прямая подача на точность по зонам. Учебная игра.	Совершенствование	Знать: правила соревнований по волейболу. Уметь: выполнять технические приемы, играть в волейбол.	Волейбольная площадка, волейбольная сетка, мячи, свисток.		
69\9	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача на точность по зонам. Учебная игра.	Совершенствование	Знать: правила соревнований по волейболу. Уметь: выполнять технические приемы, играть в волейбол.	Волейбольная площадка, волейбольная сетка, мячи, свисток.		
70\10	Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар. Нижняя подача мяча. Нападение из 3-ей зоны.	Совершенствование	Знать: правила соревнований по волейболу. Уметь: выполнять технические приемы, играть в волейбол.	Волейбольная площадка, волейбольная сетка, мячи, свисток.		
71\11	Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар. Нижняя подача мяча. Нападение из 3-ей зоны.	Совершенствование	Знать: правила соревнований по волейболу. Уметь: выполнять технические приемы, играть в волейбол.	Волейбольная площадка, волейбольная сетка, мячи, свисток.		

72\12	Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар. Нижняя подача мяча - оценить. Нападение из 3-ей зоны.	Комплексный	Знать: правила соревнований по волейболу. Уметь: выполнять технические приемы, играть в волейбол.	Волейбольная площадка, волейбольная сетка, мячи, свисток.		
73\13	Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Нападение из 3-ей зоны.	Совершенствование	Знать: правила соревнований по волейболу. Уметь: выполнять технические приемы, играть в волейбол.	Волейбольная площадка, волейбольная сетка, мячи, свисток.		
74\14	Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Нападение из 3-ей зоны.	Совершенствование	Знать: правила соревнований по волейболу. Уметь: выполнять технические приемы, играть в волейбол.	Волейбольная площадка, волейбольная сетка, мячи, свисток.		
75\15	Передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Нападение из 3-ей зоны.	Совершенствование	Знать: правила соревнований по волейболу. Уметь: выполнять технические приемы, играть в волейбол.	Волейбольная площадка, волейбольная сетка, мячи, свисток.		
76\16	Нападающий удар с переводом. Верхняя прямая подача мяча на точность. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствование	Знать: правила соревнований по волейболу. Уметь: выполнять технические	Волейбольная площадка, волейбольная сетка, мячи, свисток.		

	(ОФК)		приемы, играть в волейбол.			
77\17	Нападающий удар с переводом. Верхняя прямая подача мяча на точность. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств (ОФК)	Совершенствование	Знать: правила соревнований по волейболу. Уметь: выполнять технические приемы, играть в волейбол.	Волейбольная площадка, волейбольная сетка, мячи, свисток.		
78\18	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча на точность. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. (ОФК)	Совершенствование	Знать: правила соревнований по волейболу. Уметь: выполнять технические приемы, играть в волейбол.	Волейбольная площадка, волейбольная сетка, мячи, свисток.		
IV четверть — 24 час Волейбол – 3 час						
79\1	Совершенствование техники защитных действий: блокирование. (ТТД) Учебная игра	Совершенствование	Знать: правила соревнований по волейболу. Уметь: выполнять технические приемы, тактические действия, играть в волейбол.	Волейбольная площадка, волейбольная сетка, мячи, свисток.		
80\2	Индивидуальное блокирование. Индивидуальные тактические действия. Развитие быстроты. (ОФК)	Совершенствование	Знать: правила соревнований по волейболу. Уметь: выполнять технические	Волейбольная площадка, волейбольная сетка, мячи, свисток.		

	Игра.		приемы, тактические действия, играть в волейбол.		
81\3	Групповое блокирование. Групповые, командные тактические действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств (ОФК).	Совершенствование	Знать: правила соревнований по волейболу. Уметь: выполнять технические приемы, тактические действия, играть в волейбол.	Волейбольная площадка, волейбольная сетка, мячи, свисток.	
Баскетбол – 3 час					
82\1	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.	Совершенствование	Знать: правила бросков мяча в прыжке; Уметь: выполнять штрафной бросок; применять в игре тактико-технические действия	Баскетбольная площадка, мячи, свисток.	
83\2	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок. Зонная защита (ТТД) Развитие координационных способностей (РКК)	Совершенствование	Знать: правила бросков мяча в прыжке; Уметь: выполнять штрафной бросок; применять в игре тактико-технические действия	Баскетбольная площадка, мячи, свисток.	

84\3	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок. Зонная защита (ТТД) Развитие координационных способностей.	Совершенствование	Знать: правила бросков мяча в прыжке; Уметь: выполнять штрафной бросок; применять в игре тактико-технические действия	Баскетбольная площадка, мячи, свисток.		
Легкая атлетика – 12 час						
85\1	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов: разбег, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств (ОФК)	Совершенствование	Знать: технику прыжка в высоту с разбега; Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Стойки для прыжков в высоту, планка, маты, измерительная планка		
86\2	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов: переход через планку. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств (ОФК)	Совершенствование	Знать: технику прыжка в высоту с разбега; Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Стойки для прыжков в высоту, планка, маты, измерительная планка		
87\3	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов: приземление Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствование	Знать: технику прыжка в высоту с разбега; Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Стойки для прыжков в высоту, планка, маты, измерительная планка		
88\4	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-	Контроль	Знать: технику прыжка в высоту с разбега;	Стойки для прыжков в высоту, планка, маты, измерительная планка		

	13 беговых шагов Развитие скоростно-силовых качеств (ОФК)		Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов		
89\1	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции 80-90м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты. Развитие скоростных качеств (ОФК)	Совершенствование	Знать: технику метания гранаты в цель и на дальность; Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность.	Спортивная площадка, гранаты, секундомер.	
90\2	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции 80-90м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты. Развитие скоростных качеств (ОФК)	Совершенствование	Знать: технику метания гранаты в цель и на дальность; Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность.	Спортивная площадка, гранаты, секундомер.	
91\3	Выполнение нормативов ВФСК ГТО: бег 100м (сек) на результат ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты. Развитие скоростных качеств (ОФК)	Совершенствование	Знать: технику метания гранаты в цель и на дальность; Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность.	Спортивная площадка, гранаты, секундомер.	
92\1	Бег 100м (сек) на результат ОРУ. Специальные беговые упражнения. Выполнение	Совершенствование	Знать: технику метания гранаты в цель и на дальность; Уметь: метать	Спортивная площадка, гранаты, секундомер.	

	нормативов ВФСК ГТО: метание гранаты на дальность Развитие скоростных качеств. (ОФК)		гранату из различных положений и на дальность.		
93\2	Бег 300м на результат Прыжок в длину с 13-15шагов разбега: отталкивание. Развитие выносливости (ОФК)	Совершенствование	Знать: технику прыжка в длину с разбега; Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	Прыжковая яма, лопата, грабли, секундомер.	
94\3	Бег 300м на результат (мин). Выполнение нормативов ВФСК ГТО: прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. отталкивание. Развитие выносливости (ОФК)	Совершенствование	Знать: технику прыжка в длину с разбега; Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	Прыжковая яма, лопата, грабли, секундомер.	
95\1	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Выполнение нормативов ВФСК ГТО: бег 2000\3000 м Развитие выносливости (ОФК) Плавание: Правила техники безопасности на открытых водоемах. Особенности плавания в одежде. Как производится освобождение от одежды в воде	Совершенствование	Знать: технику прыжка в длину с разбега; Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	Прыжковая яма, лопата, грабли, секундомер.	

96\2	<p>Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Спортивные игры.</p> <p>Плавание: Правила техники безопасности на открытых водоемах. Особенности плавания в одежде. Как производится освобождение от одежды в воде</p>	Совершенствование	<p>Знать: технику прыжка в длину с разбега;</p> <p>Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.</p>	Прыжковая яма, лопата, грабли, секундомер.		
Футбол – 6 час						
97\1	<p>Совершенствование техники передвижений, стоек, остановок, поворотов. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование техники ведения мяча. (ТТД)</p>	Изучение нового материала	<p>Знать: технику ударов по мячу, остановок мяча.</p> <p>Уметь: выполнять удары по мячу, остановки мяча, играть в футбол.</p>	Футбольное поле, мячи, свисток.		
98\2	<p>Совершенствование техники передвижений, стоек, остановок, поворотов. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование техники ведения мяча. (ТТД)</p>	Совершенствование	<p>Знать: технику ударов по мячу, остановок мяча.</p> <p>Уметь: выполнять удары по мячу, остановки мяча, играть в футбол.</p>	Футбольное поле, мячи, свисток.		
99\3	<p>Совершенствование техники передвижений, стоек, остановок, поворотов. Удар по</p>	Совершенствование	<p>Знать: технику ударов по мячу, остановок мяча.</p> <p>Уметь:</p>	Футбольное поле, мячи, свисток.		

	<p>летящему мячу средней частью подъема. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование техники ведения мяча. Отбор мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. (ТТД)</p>		<p>выполнять удары по мячу, остановки мяча, играть в футбол.</p>			
100\1	<p>Совершенствование техники ведения мяча. Обманные движения (финты). Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол 3*3, 4*4 с малыми воротами. (ТТД)</p>	Совершенствование	<p>Знать: технику ударов по мячу, остановок мяча. Уметь: выполнять удары по мячу, остановки мяча, играть в футбол.</p>	Футбольное поле, мячи, свисток.		
101\2	<p>Совершенствование техники ведения мяча. Обманные движения (финты). Тактические действия в нападении. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол 3*3, 4*4 с малыми воротами. Плавание: правила плавания в открытом водоеме ТБ при занятиях плаванием. Доврачебная помощь пострадавшему.</p>	Совершенствование	<p>Знать: технику ударов по мячу, остановок мяча. Уметь: выполнять удары по мячу, остановки мяча, играть в футбол.</p>	Футбольное поле, мячи, свисток.		
102\1	<p>Командные и групповые тактические действия. Двусторонняя игра. Плавание: мониторинг.</p>	Совершенствование	<p>Знать: технику ударов по мячу, остановок мяча. Уметь: выполнять удары</p>	Футбольное поле, мячи, свисток.		

	Способы плавания.		по мячу, остановки мяча, играть в футбол.			
--	-------------------	--	---	--	--	--

Всего: 102 часа