Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Дорогорская средняя школа Мезенского района»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрена** на заседании  Методического совета школы  Протокол № \_\_\_ от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.В.Жидких  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. | **«Утверждаю»**  Директор МБОУ «Дорогорская средняя школа»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Башловкина  Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. |

**Рабочая программа**

По физической культуре

уровень образования (класс):\_11 класс

Количество часов: 11 кл 102 ч.

Срок реализации программы:2016- 2017 г

Учитель Таранин Илья Николаевич

Квалификационная категория: 1

Программа разработана на основе комплексной программы по физической культуре 1-11 классов В.И. Лях, А.А Зданевич. просвещение 2010 г.

c. Дорогорское

2016 г

**Пояснительная записка**

**Общая характеристика учебного предмета**

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. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношении. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержаться сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела примерной программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющихся в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
  + обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
  + развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
  + приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
  + воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  + содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9 и 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

**Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.**

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов 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 идр.) способностей;
* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений 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.

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

• самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приемы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метанаях на дальность и на меткость**: метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх**: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность**: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществштть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ** **ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен***:

**знать/понимать**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**уметь**

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

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для

* повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Распределение учебного времени по четвертям

3 часа в неделю (102 ч 11 класс)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программного материала | 1четверть  (27ч.) | 2четверть  (24 ч.) | 3четверть  (27ч.) | 4четверть  (24 ч.) |
| Легкая атлетика  Баскетбол  Волейбол  Гимнастика  Лыжная подготовка | 12  15 | 24 | 27 | 15  9 |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре. 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела, темы урока | | Вид урока, ИКТ, проекты | Элементы содержания урока | Требования к уровню подготовки обучающихся | Формы контроля, включая практические, лабораторные, контрольные работы | Домашнее задание | Сроки | | | |
| № | Тема | по плану | | факт | |
| **I четверть – 27 часов** | | | | | | | | | | | |
| **Легкая атлетика – 12 часов** | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1. 1 | Легкая атлетика.  ТБ на уроках легкой атлетики. Требования к одежде и спортивной обуви | Вводный  Урок № 1 | ТБ на уроках легкой атлетики. Требования к одежде и спортивной обуви. Гигиена и ее значение. Возрастные особенности. Пульсометрия. Страховка и самостраховка. | Знать правила ТБ на уроках л/а.  Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Силовые упражнения | Сентябрь  1 неделя | |  | |
| 2 |  | Специальные беговые упражнения. Спринт. | Совершенствование ЗУН  Урок № 2 | Специальные беговые упражнения. Спринт. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.  Тестирование. | Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Силовые упражнения |  | |  | |
| 3 |  | Кроссовая подготовка. Спринт. Метание гранаты. Юноши – 700г; девушки – 500г. | Совершенствование ЗУН  Урок № 3 | Кроссовая подготовка. Спринт. Метание гранаты. Юноши – 700г; девушки – 500г. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Силовые упражнения |  | |  | |
| 4 |  | Кроссовая подготовка. Спринт. Учет. Прыжок в длину с разбега. | Учетный  Урок № 4 | Кроссовая подготовка. Спринт. Учет. Прыжок в длину с разбега. | Уметь пробегать  30 м с ; 100м с максимальной скоростью | Учет | Силовые упражнения | 2 неделя | |  | |
| 5 |  | Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. | Комбинированный  Урок № 5 | Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спринт. Метание. Силовые упражнения. | Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов. |  | Силовые упражнения |  | |  | |
| 6 |  | Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения . Техника низкого старта. | Комбинированный  Урок № 6 | Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения . Техника низкого старта. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств.  Метание гранаты. | Уметь пробегать  100 м с максимальной скоростью. |  | Силовые упражнения |  | |  | |
| 7 |  | Кроссовая подготовка.  Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. | Комбинированный  Урок № 7 | Кроссовая подготовка.  Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Метание гранаты. | Уметь пробегать  100 м с максимальной скоростью. |  | Силовые упражнения | 3 неделя | |  | |
| 8 |  | Кроссовая подготовка. Метание гранаты. Прыжок в длину с разбега. Учет. | Учетный  Урок № 8 | Кроссовая подготовка. Метание гранаты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Учет. | Уметь метать на дальность мяч с 5-6 шагов разбега | Учет прыжок в длину с разбега. | Силовые упражнения |  | |  | |
| 9 |  | Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения  Эстафетный бег. Метание гранаты. | Совершенствование ЗУН  Урок № 9 | Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Эстафетный бег. Метание гранаты. | Уметь метать на дальность гранаты |  | Силовые упражнения |  | |  | |
| 10 |  | Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения.  Спринт 30м. Учет. | Учетный  Урок № 10 | Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. ОФП. Развития выносливости. Спринт 30м. Учет. | Уметь пробегать  30 м с максимальной скоростью. | Учет. Спринт 30м. | Силовые упражнения | 4 неделя | |  | |
| 11 |  | Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения  Кросс 1000 м. Учет | Учетный  Урок № 11 | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Кросс 1000 м. Учет |  | Учет. Кросс 1000м. | Силовые упражнения |  | |  | |
| 12 |  | Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения  Спринт 60 м. Учет.  Кросс 3000м – юноши; 2000 м- девушки. Учет. Метание гранаты. Учет. | Учетный  Урок № 13 | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Учет.  Кросс 3000м – юноши; 2000 м- девушки. Учет. Метание гранаты. Учет. | Уметь бежать на средние дистанции. | Учет. Спринт 30 м | Силовые упражнения |  | |  | |
| **Баскетбол - 15 часов.** | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | |
| 15 |  | ТБ на уроках баскетбола. История возникновения игры. Основные правила. | Комплексный  Урок № 14 | ТБ на уроках баскетбола. История возникновения игры. Основные правила. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре |  | Правила игры. | октябрь | |  | |
| 16 |  | Специальные упражнения баскетболистов  Ведение мяча. Передачи мяча разными способами на месте. Бросок с места. | Комбинированный  Урок № 15 | Специальные упражнения баскетболистов. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча разными способами на месте. Бросок с места. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | Правила игры. | 6 неделя | |  | |
| 17 |  | Специальные упражнения баскетболистов  Ведение мяча. Бросок после ведения двух шагов | Комбинированный  Урок № 16 | Специальные упражнения баскетболистов. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Бросок после ведения двух шагов. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Оценка техники передачи мяча разными способами | Правила игры. |  | |  | |
| 18 |  | Специальные упражнения баскетболистов. Ведение мяча. Бросок с места. Бросок после ведения двух шагов | Комбинированный  Урок № 17 | Специальные упражнения баскетболистов. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Бросок с места. Бросок после ведения двух шагов. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления | Правила игры. |  | |  | |
| 19 |  | Специальные упражнения баскетболистов Передача мяча в движении. Челночный бег. Бросок с места. | Комбинированный  Урок № 18 | Специальные упражнения баскетболистов. Передача мяча в движении. Челночный бег. Бросок с места. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  | Правила игры. | 7 неделя | |  | |
| 20 |  | Специальные упражнения баскетболистов. Челночный бег.  Бросок после ведения двух шагов.  Учебная игра. | Учетный  Урок № 19 | Специальные упражнения баскетболистов. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Челночный бег.  Бросок после ведения двух шагов.  Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре |  | Правила игры. |  | |  | |
| 21 |  | Специальные упражнения баскетболистов. Ведение мяча. Броски из точек. Учебная игра. | Урок №20 | Специальные упражнения баскетболистов. Ведение мяча. Броски из точек. Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре |  | Правила игры. |  | |  | |
| 22 |  | Специальные упражнения баскетболистов Ведение мяча. Броски из точек. | Урок №21 | Специальные упражнения баскетболистов. Ведение мяча. Броски из точек. Развитие прыгучести. | Уметь играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре |  | Правила игры. | 8 неделя | |  | |
| 23 |  | Специальные упражнения баскетболистов. Бросок в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра. | Урок № 22 | Специальные упражнения баскетболистов. Бросок в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре |  | Правила игры. |  | |  | |
| 24 |  | Специальные упражнения баскетболистов. Челночный бег. Учет. Бросок с места. Учет. | Урок № 23 | Специальные упражнения баскетболистов. Челночный бег. Учет. Бросок с места. Учет. | Уметь играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре | Учет челночный бег. | Правила игры. |  | |  | |
| 25 |  | Специальные упражнения баскетболистов. Бросок после ведения двух шагов. Учет. | Урок № 24 | Специальные упражнения баскетболистов. Бросок после ведения двух шагов. Учет. | Уметь играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре | Бросок после ведения двух шагов. Учет | Правила игры. | 9 неделя | |  | |
| 26 |  | Специальные упражнения баскетболистов. Ведение. Бросок с места. Учебная игра. | Урок № 25 | Специальные упражнения баскетболистов. Ведение. Бросок с места. Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре |  | Правила игры. |  | |  | |
| 27 |  | Специальные упражнения баскетболистов Штрафной бросок. Учет.. | Урок № 26 | Специальные упражнения баскетболистов. Штрафной бросок. Учет. | Уметь играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре | Штрафной бросок. Учет. | Силовые упражнения |  | |  | |
| **2 четверть - 21 час**  **Гимнастика** | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | |
| 28 |  | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. | Изучение нового  материала  Урок № 28 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов |  | Знать правила страховки во время выполнения упражнений. |  | |  | |
| 29 |  | Кроссовая подготовка  выполнять строевые приемы на месте и в движении. | Совершенствование ЗУН  Урок №29 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость и растяжку. Прыжок через коня с разбега. Высота коня 105 см. Юноши.  Прыжок через коня с косого разбега толчком одной . перешагиванием другой. Девушки. | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов |  | Выполнять омплекс ОРУ на месте без предметов. |  | |  | |
| 30 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика:  кувырок назад, стойка «ноги врозь». | Комплексный  Урок № 30 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость и растяжку. Акробатика:  кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Развитие силовых способностей | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов |  | Закрепит технику выполнения поворотов в движении. | 11 неделя | |  | |
| 31 |  | Кроссовая подготовка. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». | Совершенствование ЗУН  Урок № 31 | Кроссовая подготовка. Акробатика. Кроссовая подготовка.  Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей ( челночный бег) | Уметь выполнять комбинации из разученных элементов |  | Выполнять комплекс ОРУ лежа на ковриках. |  | |  | |
| 32 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика. | Комплексный  Урок № 32 | Кроссовая подготовка. Акробатика.  Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках(м), мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад (д). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. |  | Закрепить технику кувырка вперед, назад. |  | |  | |
| 33 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика. | Совершенствование ЗУН  Урок № 33 | Кроссовая подготовка. Акробатика. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках(м), мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад (д). Развитие координационных способностей (челночный бег) | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема |  | Закрепить технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь. |  | |  | |
| 34 |  | Кроссовая подготовка. Акробатика. Учет.  кувырки вперед и назад (д). | Совершенствование ЗУН  Урок № 34 | Кроссовая подготовка. ОРУ в движении. Акробатика. Учет.  кувырки вперед и назад (д). Развитие силовых способностей  Развитие координации. Скакалка. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема | Техника выполнения акробатических упражнений. | Техника длинного кувырка вперед. | 12 неделя | |  | |
| 35 |  | Кроссовая подготовка. Прыжок через коня с разбега. Высота коня 110 см. | Совершенствование ЗУН  Урок № 35 | Кроссовая подготовка ОРУ на гибкость. Прыжок через коня с разбега. Высота коня 110 см. Юноши.  Прыжок через коня с косого разбега толчком одной . перешагиванием другой. Девушки | Уметь выполнять акробатические упражнения |  | Техника стойки на голове и руках (м), техника выполнения «моста» и поворота в упор стоя на одно колено. |  | |  | |
| 36 |  | Кроссовая подготовка. Прыжок через коня с разбега. Высота коня 110 см. | Учетный  Урок № 36 | Кроссовая подготовка ОРУ на гибкость. Прыжок через коня с разбега. Высота коня 110 см. Юноши.  Прыжок через коня с косого разбега толчком одной . перешагиванием другой. Девушки. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. |  | Техника стойки на голове и руках (м), техника выполнения «моста» и поворота в упор стоя на одно колено. |  | |  | |
| 37 |  | Кроссовая подготовка. Прыжок через коня с разбега. Высота коня 115 см. | Освоение нового материала  Урок № 37 | Кроссовая подготовка ОРУ на гибкость. Прыжок через коня с разбега. Высота коня 115 см. Юноши. Учет.  Прыжок через коня с косого разбега толчком одной . перешагиванием другой. Девушки. Учет. | Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. | Учет прыжка через коня с разбега. Юноши.  Прыжок через коня с косого разбега толчком одной . перешагиванием другой. Девушки. | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой |  | |  | |
| 38 |  | Кроссовая подготовка. Президентские тесты. | Совершенствование ЗУН  Урок № 38 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. Президентские тесты. | Уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении. |  | Выполнять силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку. | 13 неделя | |  | |
| 39 |  | Кроссовая подготовка. Президентские тесты. | Комплексный  Урок № 39 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. Президентские тесты. Силовые упражнения. | Уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении. |  | Выполнять силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжк |  | |  | |
| 40 |  | Кроссовая подготовка. Строевые приемы на месте и в движении.  Скакалка. Учет. | Совершенствование ЗУН  Урок № 40 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. Строевые приемы на месте и в движении.  Скакалка. Учет. | Уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении. | Скакалка. Учет. | Выполнять силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжк | 14 неделя | |  | |
| 41 |  | Кроссовая подготовка. Строевые приемы на месте и в движении.  Челночный бег 10\*10. Учет | Учетный  Урок № 41 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. Строевые приемы на месте и в движении.  Челночный бег 10\*10. Учет | Уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении | Учет скоростно-силовых качеств. | Выполнять силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжк |  | |  | |
| 42 |  | Кроссовая подготовка. Строевые приемы на месте и в движении.  Челночный бег 5\*20. Учет | Освоение нового материала.  Урок № 42 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. Строевые приемы на месте и в движении.  Челночный бег 5\*20. Учет | Уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении | Учет скоростно-силовых качеств. | Выполнять силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжк |  | |  | |
| 43 |  | Кроссовая подготовка. Строевые приемы на месте и в движении. Круговая тренировка 10 станций. | Совершенствование ЗУН  Урок № 43 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. Строевые приемы на месте и в движении. Круговая тренировка 10 станций. | Уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении | Учет скоростно-силовых качеств. | Выполнять силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжк | 15 неделя | |  | |
| 44 |  | Кроссовая подготовка. | Совершенствование ЗУН  Урок № 44 | Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. Развитие силовых способностей и скоростных способностей. | Уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении |  | Выполнять силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжк |  | |  | |
| 45 |  | Кроссовая подготовка. Строевые приемы. Силовой зачет. | Учетный  Урок № 45 | Кроссовая подготовка. ОФП. Силовые упражнения. Строевые приемы. Силовой зачет. | Уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении |  | Выполнять силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжк |  | |  | |
| 46 |  | Кроссовая подготовка. Строевые приемы. Силовой зачет. | Урок № 46-47 | Кроссовая подготовка. ОФП. Силовые упражнения. Строевые приемы. Силовой зачет. | Уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении |  | Выполнять силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжк | 16 неделя | |  | |
| 47 |  | Кроссовая подготовка. Подведение итогов 2 четверти. | Урок № 48 | Кроссовая подготовка. ОФП. Силовые упражнения. Строевые приемы. Подведение итогов 2 четверти. Д.3. на каникулы. | Уметь выполнять строевые приемы на месте и в движении |  | Выполнять силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжк |  | |  | |
| **III четверть - 30 часов**  **Лыжная подготовка** | | | | | | | | | | | |
| 49-50 |  | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим. Требования к одежде. | Комбинированный  Урок № 49-50 | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим. Требования к одежде. Профилактика обморожения. Подбор лыжного инвентаря. | Имитация лыжных ходов. Силовые упражнения. |  | Знать ТБ на уроках по лыжам | 17 неделя | |  | |
| 51 |  | Спец. упражнения лыжника.  Попеременные хода. | Комбинированный  Урок № 51 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения. Попеременные хода. | Уметь технически выполнять лыжные ходы. |  | Закрепить технику поворота на месте махом |  | |  | |
| 52-53 |  | Спец. упражнения лыжника.  Имитация лыжных ходов. Коньковый ход. | Совершенствование ЗУН  Урок № 52-53 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения.  Имитация лыжных ходов. Коньковый ход. Его разновидности. Преимущества конькового хода. | Уметь технически выполнять лыжные ходы, подъемы. |  | Выполнять силовые упражнения. | 18 неделя | |  | |
| 54 |  | Спец. упражнения лыжника.  Имитация лыжных ходов. | Учетный  Урок № 54 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения.  Имитация лыжных ходов. | Уметь технически выполнять лыжные ходы, подъемы. |  | Выполнять силовые упражнения. |  | |  | |
| 55-56 |  | Спец. упражнения лыжника. Коньковый ход. | Комбинированный  Урок № 55-56 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения.  Коньковый ход. Его разновидности. Преимущества конькового хода. | Уметь технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнять силовые упражнения. | 19 неделя | |  | |
| 57 |  | Спец. упражнения лыжника. Имитация лыжных ходов. | Комбинированный  Урок № 57 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения.  Имитация лыжных ходов. | Уметь технически выполнять одновременные хода |  | Выполнять силовые упражнения. |  | |  | |
| 58-59 |  | Спец. упражнения лыжника. Классика: попеременные, одновременные хода. Прохождение дистанции 3000 м (юноши); 2500 м (девушки) | Комбинированный  Урок № 58-59 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения. Классика: попеременные, одновременные хода. Прохождение дистанции 3000 м (юноши); 2500 м (девушки) | Уметь технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнять силовые упражнения. |  | |  | |
| 60 |  | Спец. упражнения лыжника. Имитация лыжных ходов. | Совершенствование ЗУН  Урок № 60 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения.  Имитация лыжных ходов. | Уметь технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнять силовые упражнения. | 20 неделя | |  | |
| 61-62 |  | Спец. упражнения лыжника. Классика: попеременные, одновременные хода. Прохождение дистанции 4000 м (юноши); 3000 м (девушки) | Совершенствование ЗУН  Урок № 61-62 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения. Классика: попеременные, одновременные хода. Прохождение дистанции 4000 м (юноши); 3000 м (девушки) | Уметь технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнять силовые упражнения. |  | |  | |
| 63 |  | Спец. упражнения лыжника. Имитация лыжных ходов. | Учетный  Урок № 63 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения.  Имитация лыжных ходов. | Уметь технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнять силовые упражнения. | 21 неделя | |  | |
| 64-65 |  | Спец. упражнения лыжника. Классика: попеременные, одновременные хода. Прохождение дистанции 5000 м (юноши); 4000 м (девушки) | Комбинированный  Урок № 64-65 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения. Классика: попеременные, одновременные хода. Прохождение дистанции 5000 м (юноши); 4000 м (девушки) | Уметь технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнять силовые упражнения. |  | |  | |
| 66 |  | Спец. упражнения лыжника. Имитация лыжных ходов. | Совершенствование ЗУН  Урок № 66 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения.  Имитация лыжных ходов. | Уметь технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнять силовые упражнения. | 22 неделя | |  | |
| 67-68 |  | Спец. упражнения лыжника. попеременного хода на одновременный. Прохождение дистанции 4000 м | Совершенствование ЗУН  Урок № 67-68 | Спец. упражнения лыжника. ОФП  Классика. Переход с попеременного хода на одновременный. Прохождение дистанции 4000 м. | Уметь технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнять силовые упражнения. |  | |  | |
| 69 |  | Спец. упражнения лыжника. Имитационная работа. | Комбинированный  Урок № 69 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Силовые упражнения  Имитационная работа. | Уметь технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнять силовые упражнения. | 23 неделя | |  | |
| 70-71 |  | Спец. упражнения лыжника. Контрольный учет. Дистанция 3000м. Классика. | Учетный  Урок № 70-71 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Контрольный учет. Дистанция 3000м. Классика. | Уметь технически выполнять лыжные ходы. | Контрольный учет. Классика. | Выполнять силовые упражнения. |  | |  | |
| 72 |  | Спец. упражнения лыжника. Имитационная работа. | Совершенствование ЗУН  Урок № 72 | Спец. упражнения лыжника. ОФП  Имитационная работа. | Уметь технически выполнять лыжные ходы. |  | Выполнять силовые упражнения. | 24 неделя | |  | |
| 73-74 |  | Спец. упражнения лыжника. Лыжные эстафеты. | Комбинированный  Урок № 73-74 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. Лыжные эстафеты. |  |  | Выполнять силовые упражнения. |  | |  | |
| 75 |  | Спец. упражнения лыжника. Имитационная работа. | Совершенствование ЗУН  Урок № 75 | Спец. упражнения лыжника. ОФП  Имитационная работа. | Уметь проходить дистанцию с наибольшей  скоростью |  | Выполнять силовые упражнения. | 25 неделя | |  | |
| 76-77 |  | Спец. упражнения лыжника. Прохождение отрезков 300 м на скорость. | Урок № 76-77 | Спец. упражнения лыжника. ОФП  Лыжные эстафеты. Прохождение отрезков 300 м на скорость. |  |  | Выполнять силовые упражнения. |  | |  | |
| 78 |  | Спец. упражнения лыжника.ОФП. | Урок № 78 | Спец. упражнения лыжника. ОФП. |  |  | Выполнять силовые упражнения. | 26 неделя | |  | |
| **4 четверть- 27 часов**  **Волейбол- 12 ч** | | | | | | | | | | | |
| 79 |  | ТБ на уроках волейбола. Стойка и передвижения игрока. | Освоение нового  материала  Урок № 79 | ТБ на уроках волейбола. Основные правила. История возникновения игры. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. | Уметь играть в волейбол выполнять технические приемы. |  | Знать ТБ на уроках волейбола |  | |  | |
| 80 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Верхняя и нижняя подача. | Комплексный  Урок № 80 | Стойка и передвижения игрока.  Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Верхняя и нижняя подача.  Учебная игра. | Уметь играть в волейбол выполнять технические приемы. |  | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. | 27 неделя | | |  |
| 81 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя и верхняя э подача | Комплексный  Урок № 81 | Стойка и передвижения игрока.  Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя и верхняя э подача. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы. |  | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. |  | | |  |
| 82 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Учет. Верхняя подача | Совершенствование ЗУН  Урок № 82 | Стойка и передвижения игрока.  Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Учет. Верхняя подача. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы. | Учет. Нижняя подача. | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. |  | | |  |
| 83 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Верхняя подача. Учет | Учетный  Урок № 83 | Стойка и передвижения игрока.  Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Верхняя подача. Учет. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы. | Учет. Верхняя подача. | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. | 28 неделя | | |  |
| 84 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Нападающий удар. Блок. Учебная игра | Урок № 84 | Стойка и передвижения игрока.  Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Нападающий удар. Блок. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы. |  | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. |  | | |  |
| 85 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Нижняя подача. Верхняя подача. Нападающий удар. Блок. Учебная игра | Урок № 85 | Стойка и передвижения игрока.  Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Нападающий удар. Блок. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы. | . | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. |  | | |  |
| 86 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Прием мяча снизу. Учет. Учебная игра | Урок № 86 | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча снизу. Учет. Учебная игра | Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы. | Прием мяча снизу. Учет. | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. | 29 неделя | | |  |
| 87 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Прием мяча сверху. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. | Урок № 87 | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча сверху. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы. | Прием мяча сверху. Учет. | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. |  | | |  |
| 88 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра | Урок № 88 | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча снизу. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы. |  | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. |  | | |  |
| 89 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. | Урок № 89 | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча снизу. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы. |  | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. | 30 неделя | | |  |
| 90 |  | Спец. упражнения волейболиста.  Нападающий удар. Учет. Блокирование. Учет. | Учетный Урок № 90 | Спец. упражнения волейболиста.  Передача мяча в парах. Нападающий удар. Учет. Блокирование. Учет. | Уметь играть в волейбол выполнять технические приемы. | Нападающий удар. Учет. Блокирование. Учет. | Выполнять передачу мяча. Силовые упражнения. |  | | |  |
| **Легкая атлетика – 15 ч** | | | | | | | | | | | |
| 91 |  | Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег | Комбинированный  Урок № 91 | ТБ на уроках по легкой атлетике. Требования к одежде и обуви. Профилактика травматизма. | Уметь выполнять низкого старта |  | Уметь выполнятьтехнику низкого старта | 31 неделя |  | | |
| 92 |  | Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег | Совершенствование ЗУН  Урок № 92 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Низкий старт. Спринт 30 м; 100 м. | Уметь пробегать 30 м ; 100 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Уметь выполнятьтехнику низкого старта |  |  | | |
| 93 |  | Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег | Совершенствование ЗУН  Урок № 93 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Низкий старт. Спринт 30м; 100 м.  Метание гранаты на дальность. Юноши 700г; Девушки 500 г. | Уметь пробегать 30 м; 100 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Закрепить технику метания гранаты. |  |  | | |
| 94 |  | Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег | Урок № 94 | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  Спринт. Метание гранаты. Техника финиширования. | Уметь пробегать 30 м;100 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Повторить технику финиширования. | 32 неделя |  | | |
| 95 |  | Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег | Урок № 95 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Спринт. Учет. | Уметь пробегать с максимальной скоростью с низкого старта | Спринт 30м.; 100 м. Учет | Выполнять силовые упражнения. |  |  | | |
| 96 |  | Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег | Урок № 96 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Прыжок в длину с разбега. | Уметь прыгать в длину с разбега.  Техника отталкивания и приземления. |  | Выполнять силовые упражнения. |  |  | | |
| 97 |  | Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег | Урок № 97 | Специальные упражнения легкоатлета. ОФП. Кросс 1000 м. Учет. | Уметь пробегать дистанцию по времени. | Кросс 1000 м. Учет. | Выполнять силовые упражнения. | 33 неделя |  | | |
| 98 |  | Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег | Урок № 98 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Зона передачи. | Уметь правильно передавать эстафетную палочку. |  | Выполнять силовые упражнения. |  |  | | |
| 99 |  | Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег | Урок № 99 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Зона передачи. | Уметь правильно передавать эстафетную палочку. |  | Выполнять силовые упражнения. |  |  | | |
| 100 |  | Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег | Урок № 100 | Специальные упражнения легкоатлета. Кросс. Учет.  Юноши 3000 м; девушки 2000 м. | Техника бега | Учет.  Юноши 3000 м; девушки 2000 м. | Выполнять силовые упражнения. | 34 неделя |  | | |
| 101 |  | Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег | Урок № 101 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Метание гранаты на дальность. Учет. ОФП. | Уметь правильно метать мяч на дальность. | Учет метания гранаты на дальность. | Выполнять силовые упражнения. |  |  | | |
| 102 |  | Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег | Урок № 102 | Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Техника бега. Эстафеты. Подведение итогов. Работы за год. | Техника бега. |  | Выполнять силовые упражнения.  .  Д.з. на каникулы. |  |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |