Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя школа №31
с углубленным изучением предметов художественно-эстетического профиля»

Рассмотрено
на заседании предметного
методического объединения
протокол № 1
от 31.08. 2018г.
Руководитель МО:
Силкина Г.Н.

Утверждаю
Директор школы:
_____Е.В. Туренко
протокол педагогического
совета № 1
от 31.08 2018года
Приказ №508 от 31.08.18.

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для 11 «А» класса(девушки)
(базовый уровень)

Составитель рабочей программы:
Силкина Галина Николаевна,
учитель физической культуры.

Год составления: 2018

г. Нижневартовск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена для 11а класса (девушки) на основе нормативных документов:

- Положение о рабочей программе;
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов». – М.: Просвещение, 2015г,авторы Лях В.И., Зданевич А.А.
- Учебник « Физическая культура 10-11 классы». – М.: Просвещение, 2014г, авторы Лях В.И., Зданевич А.А.
- УМК

Рабочая программа полностью соответствует «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1–11-х классов», авторы Лях В.И., Зданевич А.А.

Структура рабочей программы:

1. Характеристика учебного предмета.
2. Содержание учебного материала.
3. Требования к уровню подготовки учащихся 11 класса.
4. Требования к уровню физического развития учащихся, оканчивающих 11 класс.
5. Учебно-методическое обеспечение и материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «Физическая культура».
6. Календарно-тематическое планирование для учащихся 11 класса.

Характеристика учебного предмета

Цель физического воспитания в школе: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Решение задач физического воспитания направлено на:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);

- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой)

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

Специфика организации учебного процесса в 11а классе: В классе 16 девушек, все учащиеся с ярко выраженной учебной мотивацией и достаточным уровнем физической подготовки умений и навыков, способных к выполнению поставленных задач. По итогам 2017-2018 учебного года качество обученности составляет 80%

Учащиеся 11-го класса проявляют интерес как к учебной, так и внеучебной деятельности. 75% учащихся класса являются активными участниками спортивных состязаний и конкурсов, большинство девушек занимаются в спортивных секциях и кружках и имеют устойчивую мотивацию на повышение уровня своего физического развития. Половина учащихся являются членами сборных команд школы по различным видам спорта.

Задачами в использовании данных форм деятельности в 11а классе является:

- Оздоровление учащихся;
- Повышение уровня физической подготовленности;
- Уменьшение количества учащихся специальных медицинских групп;
- Вовлечение большего количества учащихся в городские и школьные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности.

Художественно-эстетическая направленность преподавания физической культуры.

Целью эстетизации образовательного процесса является формирование у учащихся эстетического отношения к действительности.
Средствами физической культуры
формируется:

- стремление к гармоническому физическому и духовному развитию и совершенству, к всестороннему развитию личности школьника;
- толерантность, сопереживание, умение встать на позицию другого человека, понять его;
-инициативность, самостоятельность, взаимопомощь ,чувство ответственности, дисциплинированность, доброжелательное отношения к товарищам, честность, отзывчивость ,смелость во время выполнения физических упражнений;
- способность придавать эстетическое содержание поведению, содержанию и результатам деятельности, отношениям, оценкам;
-развитие психических процессов(представления, восприятия, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности;
- способность к образности, эмоциональности в освоении мира и самовыражении.

Эстетизация направлена на подчинение всех видов и форм педагогического процесса законам красоты и гармонии. Большое внимание на уроках уделяется созданию условий для получения удивления, а значит урок –это творческий процесс постижения нового.
На уроках используются формы художественно-познавательной ориентации:

- дискуссионно - аналитические формы: беседа, обсуждение;
- наглядно-практические формы: выставки, экскурсии, встречи с интересными людьми, посещение спортобъектов, туристические походы, оформление спортивного зала;
- игровые формы: турниры, игры, соревнования , олимпиады, конкурсы.

Искусство тесно связано с игрой. Общими между игрой и искусством являются такие свойства, как изобразительность, добровольность, свобода, особый характер общения, особое удовольствие. Через игровые ситуации создается эстетическая среда общения.

Эстетическая направленность предмета выражается через освоение понятий: гармония, прекрасное, совершенство, духовность, целостность…

Региональный компонент

Материал вариативной части связан с региональными особенностями. В нашей местности региональный компонент связан с климатическими условиями, поэтому из-за преимущественно низкой температуры в зимний период предпочтение отдается спортивным играм . В рамках регионального компонента ежеурочно рассматриваются вопросы: технологии здоровьесбережения, практика закаливания в домашних условиях, дыхательная гимнастика, укрепление здоровья через систематические занятия спортом.

Место учебного предмета в учебном плане школы.

В соответствии с учебным планом МБОУ «СШ № 31» учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в старшей школе и на его преподавание отводится 105 часов в год при трехразовых занятиях в неделю.

1.Содержание программного материала

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Для освоения базовых основ физической культуры, отведено 89 часов, на вариативную часть – 16 часов. Программный материал по физической культуре в базовой части состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Программный материал по разделу: «Основы знаний о физической культуре — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу урока по 3-5 минут. Содержание раздела практической части включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», « Спортивные игры», «Лыжная подготовка». В связи с имеющейся материально-технической базой, вид программного материала «Элементы единоборства» распределены в вид «Спортивные игры». Часы вариативной части добавлены в разделы «Спортивные игры» «Легкая атлетика».(см. Таблица 1,2).

Таблица 1

Распределение учебного времени на виды программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов
1	**Базовая часть**	**89**
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения	26
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Лыжная подготовка	16
1.5	Спортивные игры	26
2	**Вариативная часть**	16
2.1	Легкая атлетика	3
2.2	Спортивные игры	13
	Всего часов	105

Таблица 2.

Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала

№ п/п	Разделы программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого часов
1	**Основы знаний**	**В процессе уроков**				
2	Легкая атлетика	**14**			**15**	**29**
3	Баскетбол Волейбол	**13**		**14**	**12**	**39**
4	Гимнастика		**21**			**21**
5	Лыжная подготовка			**16**		**16**
Итого		**27**	**21**	**30**	**27**	**105**

2. Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и коррегирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями;

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег100м	5,3 16,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см.	- 18раз 175см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	- 9мин00с

Двигательные умения, навыки и способности.

В метаниях на дальность и на меткость:

- Метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов;
- Метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 Х 2,5 м с 10 - 20 м;
- Метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 Х 1 м с 1 0 м .

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- Вышолнять комбинацию из пяти элементов на бревне или разновысоких брусьях;
- Вышолнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 -125 с;
- Вышолнять 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;
- Лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость;

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:

- показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей (табл. 3)

Таблица 3

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень девушки		
				низкий	средний	высокий
1	**Скоростные**	Бег 30 м, с	16 17	6,1 и < 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и > 4,8
2	**Координационные**	Челночный бег 3Х10 м, с	16 17	9,7 и < 9,6	9,4-9,0 9,3-8,8	8,4 и > 8,4
3	**Скоростно-силовые**	Прыжок в длину с места	16 17	160 и< 160	170-190 170-190	210 и> 210
4	**Выносливость**	6-минутный бег, м	16 17	900и< 900	1050-1200 1050-1200	1300 и> 1300
5	**Гибкость**	Наклон вперед из положения сидя, см	16 17	7 и < 7	12 –14 12 –14	20 и > 20
6	**Силовые**	Подтягивания На высокой перекладине из виса, раз (юноши) На низкой	16 17	 6 и < 6	 3 – 15 3 – 15	 18 и > 18

		перекладине из виса лежа, раз (девушки)				

3. Требования к уровню подготовки по окончанию 11 класса.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию **11 класса** должны достигнуть следующего уровня физической подготовки.

Знать:

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- основные этапы развития физической культуры в России;
- упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
- правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;
- основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;
- понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений
- содержание нового комплекса УГГ;
- значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
- приемы закаливания во все времена года;
- правила одной из спортивных игр.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности.

В метаниях на дальность и на меткость:

- Метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега (12-15 метров) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов;
- Метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 Х 2,5 метров с 10 - 20 метров;
- Метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 Х 1 м с 1 0 м .

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- Вьшолнять комбинацию из пяти элементов на бревне или разновысоких брусьях;
- Вьшолнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 -125 см;
- Вьшолнять 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 ;
- Лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.

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:

- показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

4. Учебно-методическое обеспечение и материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «Физическая культура».

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);
К – полный комплект (для каждого ученика);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек) (см. Табл4.).

Таблица 4

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	**Основная литература для учителя**	
1.1	Положение о рабочей программе.	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. « Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов.» – М.:	Д

	Просвещение, 2015г..	
1.3	В.И. Лях, учебник «Физическая культура 10-11класс» - М.: «Просвещение», 2014г.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	**Дополнительная литература для учителя**	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Ф
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2006г.	Д
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Практикум по теории и методики физического воспитания , 2006г.	Д
2.4	Школьникова Н.В., Тарасова М. Книга для учителя физической культуры 10-11 классы. Издательство «Просвещение» 2010 г.	Д
2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. Издательство, Москва, 2006г	Д

2.6	Ковалько В.И. «Поурочные разработки по физкультуре 10-11 класс» ,Москва ,«Вако» 2011г	Д
3	**Дополнительная литература для обучающихся**	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре и спорту. Журналы, газеты по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
3.2	В.И.Лях, А.А.Зданевич .Учебник для учащихся 10-11классов общеобразовательных учреждений 2014г	Ф
4	**Технические средства обучения**	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
5	**Учебно-практическое оборудование**	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П

5.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 метра)	П
5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8	Мячи: набивные весом 3-5 килограмм, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи	К
5.9	Палка гимнастическая	К
5.10	Скакалка детская	К
5.11	Мат гимнастический	П
5.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13	Кегли	К
5.14	Обруч	К
5.15	Рулетка измерительная	Д

5.16	Лыжи (с креплениями и палками)	К
5.17	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.18	Сетка волейбольная	Д
5.19	Аптечка	Д

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 А класс (девушки)

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания урока	Планируемые результаты обучения	Вид контроля	Дата проведения		Домашнее задание
								По плану	По факту	
1	I четверть Легкая атлетика 14 часов	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	1.	Вводный	Инструктаж по технике безопасности .Низкий старт 20–40 метров. Бег на дистанции 50–60 метров. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Челночный бег 3х10метров. Развитие скоростных качеств.	Знать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Уметь пробегать 60 метров с максимальной скоростью.	текущий	01.09.		Параграф 1-4, стр. 10-21
		Входной контроль. Стартовый разгон.	2.	Совершенствование ЗУН	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 секунд.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 метров).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Прыжок в длину с места.	3.09-08.09		Параграф 1-4, стр. 10-21, параграф 21, стр.104-108

		Высокий , низкий старт.	3.	Совершенствование ЗУН	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Различные исходные положения старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Бег 30 метров	3.09-08.09		Параграф 1-4, стр. 10-21, параграф 21, стр.104-108
		Финальное усилие. Эстафетный бег	4.	Комплексный	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий	3.09-08.09		Параграф 1-4, стр. 10-21, параграф 21, стр.104-108
		Развитие скоростных способностей.	5.	Комплексный	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	Уметь демонстрировать скоростные качества.	Бег 100 метров	10.09-15.09		Вопросы и задания. Параграф 1-4, стр. 10-21, параграф 21, стр.104-108
		Развитие скоростной выносливости	6.	Комплексный	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	10.09-15.09		Параграф 5-9, стр. 22-34, параграф 21, стр.104-108
		Развитие скоростно-силовых качеств.	7.	Комплексный	Общеразвивающие упражнения с теннисным мячом (комплекс). Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния до 15 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Броски и толчки набивных мячей до 3 кг. Девушки: 340, 320, 300	10.09-15.09		Параграф 5-9, стр. 22-34, параграф 21, стр.104-108
		Метание гранаты на дальность.	8.	Комплексный	Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты 500 грамм с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие	Без учета времени	17.09-22.09		Параграф 5-9, стр. 22-34, параграф 21, стр.111-114

		Метание гранаты на дальность.	9.	Комплексный	Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты 500 грамм с разбега.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Метание мяча на дальность	17.09-22.09		Параграф 5-9, стр. 22-34, параграф 21, стр.111-114
		Развитие силовых и координационных способностей.	10.	Комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 3кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину.	текущий	17.09-22.09		Вопросы и задания. Параграф 5-9, стр. 22-34, параграф 21, стр.111-114, стр.114-115
		Прыжок в длину с разбега.	11.	Комплексный	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Бег по стадиону 6 минут – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий	24.09-29.09		Параграф 10-12, стр.34-43, параграф 21, стр. 108-111
		Прыжок в длину с разбега.	12.	Комплексный	Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	24.09-29.09		Параграф 10-12, стр.34-43, параграф 21, стр. 108-111
		Развитие скоростной выносливости.	13.	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	текущий	24.09-29.09		Параграф 10-12, стр.34-43, параграф 21, стр. 114-115
		Бег 2000 метров.	14.	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. Бег 2000 метров – на результат.	Уметь демонстрировать выносливость в беге на 2000 метров.	текущий	01.10-06.10		Вопросы и задания. Параграф 10-12, стр.34-43, параграф 21, стр. 114-115
2	Баскетбол 13 часов	Техника безопасности на уроках баскетбола Выполнение технических элементов на месте.	15.	Совершенствование ЗУН	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3 секунд ,5секунд и 20 секунд. Учебная игра.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке,	текущий	01.10-06.10		Параграф 13-14 стр.43-49, параграф 16, стр.54-57

						остановка, повороты)				
		Передачи мяча различными способами.	16.	Совершенствование ЗУН	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Тест на гибкость.	01.10-06.100		Параграф 13-14 стр.43-49, параграф 16, стр.54-57
		Ведение мяча. Учебная игра.	17.	Совершенствование ЗУН	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	08.10-13.10		Параграф 13-14 стр.43-49, параграф 16, стр.54-57
		Техника бросков мяча по кольцу	18.	Совершенствование ЗУН	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и головы; добивание мяча; бросок в прыжке). Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой стойке	Ведение мяча (по технике выполнения)	08.10-13.10		Параграф 13-14 стр.43-49, параграф 16, стр.57-60
		Броски мяча в движении.	19.	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из под щита. Учебная игра.	Уметь выполнять броски мяча в движении в кольцо.	Тест Поднимание туловища за 30 секунд.	08.10-13.10		Параграф 13-14 стр.43-49, параграф 16, стр.57-60

		Штрафной бросок, техника.	20.	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из под щита. Учебная игра.	Уметь технически правильно выполнять броски в кольцо.	Броски одной и двумя руками с места (по техники выполнения).	15.10-20.10		Вопросы и задания. Параграф 13-14 стр.43-49, параграф 16, стр.57-60
		Тактика игры в баскетбол.	21.	Комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Знать тактические приемы баскетбола	текущий	15.10-20.10		Параграф 16, стр.61-62
		Техника защитных действий.	22.	Комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 х 3 игрока). Учебная игра.	Уметь выполнять элементы техники игры баскетбол.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	15.10-20.10		Параграф 16, стр.60-62
		Тактика защитных действий.	23.	Комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 х 3 игрока). Учебная игра.	Уметь выполнять элементы техники игры баскетбол.	текущий	22.10-27.10		Параграф 16, стр.60-62
		Зонный прессинг.	24.	Комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Знать тактические приемы баскетбола	текущий	22.10-27.10		Параграф 16, стр.60-62
		Личная защита.	25.	Комплексный	ОРУв движении..Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь выполнять элементы техники игры	текущий	22.10-27.10		Комплекс №2 для развития координационных способностей.

						баскетбол.				Параграф 16, стр.62
		Учебно-тренировочная игра	26.	Комплексный	ОРУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	Знать тактические приемы баскетбола	текущий	06.11-10.11		Вопросы и задания. Параграф 16, стр.54-62
		Учебная игра	27.	Комплексный	ОРУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебная игра.	Уметь выполнять элементы техники игры баскетбол.	текущий	06.11-10.11		Вопросы и задания. Параграф 16, стр.54-62
3	II четверть Гимнастика 21 час	Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики.	28.	Вводный	Повторный инструктаж по технике безопасности, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика), их оздоровительное и прикладное значение.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	06.11-10.11		Параграф 20, стр.91-93
		Акробатические элементы.	29.	Комплексный	ОРУ комплекс №3. Медленный бег в сочетании с 5 -6 ускорениями, упражнения на дыхание и расслабление. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать технику	текущий	12.11-17.11		Параграф 20, стр.99-102
		Техника выполнения кувырков вперед и назад.	30.	Комплексный	Медленный бег в сочетании с 5 -6 ускорениями, упражнения на дыхание и расслабление. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать технику	текущий	12.11-17.11		Параграф 20, стр.99-102
		Комбинации из ранее освоенных элементов.	31.	Комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками.. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Дыхательные упражнения в ходьбе, ходьба умеренная в чередовании с бегом. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Знать упражнения на развитие гибкости	текущий	12.11-17.11		Параграф 20, стр.99-102
		Акробатические упражнения.	32.	Комплексный	ОРУ комплекс №3.Медленный бег в сочетании с 5 -6 ускорениями, упражнения на дыхание и расслабление. Длинный кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках.. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Уметь демонстрировать технику	текущий	19.11-24.11		Параграф 20, стр.99-102

					Упражнения на гибкость.					
		Акробатическая комбинация.	33.	Комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения в ходьбе, ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. . Кувырок прыжком вперед, назад в стойку «ноги врозь». Стойка на лопатках. Мост из положения стоя, переворот боком.	Уметь демонстрировать технику	текущий	19.11-24.11		Вопросы и задания. Параграф 20, стр.99-102
		Упражнения в висах и упорах.	34.	Комплексный	ОРУ, комплекс с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения в ходьбе, ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Совершенствование упражнений в висах и упорах (вис прогнувшись, вис согнувшись).	Уметь демонстрировать технику	текущий	19.11-24.11		Параграф 20, стр.93-98, стр.102
		Упражнения в висах и упорах.	35.	Комплексный	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Комбинации из ранее освоенных элементов. ОРУ в парах. Соединения в равновесии на оценку.	Уметь демонстрировать технику	текущий	26.11-01.12		Комплексы для развития физических качеств, стр.102
		Развитие силовых качеств.	36.	Комплексный	ОРУ на осанку. Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из -за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Уметь дозировать нагрузку	текущий	26.11-01.12		Комплексы для развития физических качеств, стр.102
		Лазанье по канату.	37.	Комплексный	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ в парах. Лазанье по канату изученным способом.	Уметь дозировать нагрузку	текущий	26.11-01.12		Комплексы для развития физических качеств, стр.102
		Соединения в равновесии.	38.	Комплексный	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ в парах. Соединения в	Уметь демонстрировать технику	текущий	03.12-08.12		Параграф 20, стр.93-98

					равновесии на оценку.					
		Соединения в равновесии на разновысоких брусьях.	39.	Комплексный	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ в парах. Соединения в равновесии на оценку.	Уметь демонстрировать технику	текущий	03.12-08.12		Параграф 20, стр.93-98
		Элементы на разновысоких брусьях.	40.	Комплексный	ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками. Махом одной ногой, толчком другой , переворот. Подтягивание на низкой перекладине.	Уметь демонстрировать технику	текущий	03.12-08.12		Параграф 20, стр.93-98
		Развитие координационных способностей	41.	Комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими скакалками. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Дыхательные упражнения в ходьбе, ходьба. Челночный бег. Тесты на координацию.	Уметь демонстрировать технику	текущий	10.12-15.12		Вопросы и задания к параграфу 20. Упражнения на координационные способности,стр. 102-103
		Развитие скоростно - силовых качеств.	42.	Комплексный	ОРУ с гантелями, прыжок в длину. Элементы гимнастической полосы препятствий.	Уметь дозировать нагрузку	текущий	10.12-15.12		Вопросы и задания к параграфу 20. Упражнения для скоростно-силовые способности,стр. 102-103
		Опорный прыжок.	43.	Комплексный	Разбег, техника наскока на гимнастический мост. Отталкивание. Прыжок через козла в длину. Постановка рук на снаряд. Техника приземления.	Уметь демонстрировать технику	текущий	10.12-15.12		Параграф 20, стр.98-99

		Развитие силовых качеств..	44.	Комплексный	ОРУ комплекс с гантелями. Комплекс упражнений стретчинга. Дыхательные упражнения в ходьбе, ходьба умеренная в чередовании с бегом.	Уметь дозировать нагрузку	текущий	17.12-22.12		Упражнения на силовые способности,стр. 102-103
		Опорный прыжок через коня в длину и ширину.	45.	Комплексный	Разбег, техника наскока на гимнастический мост. Отталкивание. Прыжок через коня в длину и ширину. Постановка рук на снаряд. Техника приземления.	Уметь демонстрировать технику	текущий	17.12-22.12		Вопросы и задания к параграфам 16,20,21
		Круговая тренировка.	46.	Комплексный	Круговая тренировка с элементами гимнастики и акробатики.	Уметь дозировать нагрузку	текущий	17.12-22.12		Параграф 28, стр.173-178, параграф 29, стр.191-194
		Гимнастическая полоса препятствий.	47.	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег . Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Преодоление полосы препятствий.	Уметь дозировать нагрузку	текущий	24.12-28.12		Параграф 28, стр.173-178, параграф 29, стр.191-194
		Гимнастическая полоса препятствий.	48.	Комплексный	ОРУ с набивным мячом. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Преодоление полосы препятствий.	Уметь дозировать нагрузку	текущий	24.12-28.12		Параграф 28, стр.173-178, параграф 29, стр.191-194
4	III четверть Лыжная подготовка 16 часов	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	49.	Вводный	Техника безопасности на уроках. Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. История развития лыжного спорта в России.	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	текущий	24.12-28.12		Параграф 22, стр. 116-123
		Попеременный четырехшажный ход.	50.	Совершенствование ЗУН	Классический ход. Попеременный четырехшажный ход.Прохождение дистанции 3-4километра.	Демонстрировать технику	текущий	11.01-12.01		Параграф 22, стр. 116-123
		Равномерное прохождение дистанции до 3 километров.	51.	Комплексный	ОРУ лыжника. Прохождение дистанции до 3киллометров.. Разновидности классических лыжных ходов.	Демонстрировать физическую подготовку	текущий	11.01-12.01		Комплекс упражнений для лыжной подготовки.
		Одновременный бесшажный ход.	52.	Совершенствование ЗУН	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок под уклон. Попеременный двухшажный	Демонстрировать технику	текущий	11.01-12.01		Комплекс упражнений №1, №2 для развития силы.

					ход. Одновременный бесшажный ход.					
		Одновременный одношажный ход.	53.	Комплексный	Повороты на месте. Скользящий шаг без палок под уклон. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	Демонстрировать технику	текущий	14.01-19.01		Комплекс упражнений №1, №2 для развития силы.
		Спуски и подъемы.	54.	Комплексный	ОРУ. Спуски и подъемы. Подъем елочкой. Преодоление контр уклонов. Слалом.	Демонстрировать технику	текущий	14.01-19.01		Параграф 22, стр. 116-123
		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	55.	Комплексный	Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты на лыжах.	Демонстрировать технику	текущий	14.01-19.01		Параграф 22, стр. 116-123
		Прохождение дистанции до 4 километров.	56.	Комплексный	ОРУ лыжника. Прохождение дистанции до 4 километров. Разновидности классических лыжных ходов.	Демонстрировать физическую подготовку	текущий	21.01-26.01		Параграф 22, стр. 116-123
		Переход с бесшажного на одношажный ход	57.	Комплексный	Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.Одновременный бесшажный ход. Переход с бесшажного на одношажный ход	Демонстрировать технику	текущий	21.01-26.01		Параграф 22, стр. 116-123
		Поворот плугом. Остановка упором.	58.	Комплексный	ОРУ лыжника. Поворот плугом. Остановка упором.	Демонстрировать технику	текущий	21.01-26.01		Параграф 26, стр.154- 158
		Прохождение дистанции до 5 километров.	59.	Комплексный	ОРУ лыжника. Прохождение дистанции до 5 километров. Разновидности классических лыжных ходов.	Демонстрировать физическую подготовку	текущий	28.01-02.02		Параграф 26, стр.154- 158
		Преодоление контруклонов.	60.	Комплексный	ОРУ. Спуски и подъемы. Подъем елочкой. Преодоление контруклонов. Слалом.	Демонстрировать физическую подготовку	текущий	28.01-02.02		Параграф 26, стр.154- 158
		Прохождение отрезков от	61.	Комплексный	ОРУ на месте. Прохождение дистанции с различной интенсивностью. Прохождение	Демонстрировать физическую	текущий			Параграф 26, стр.158-164

		100 до 700 метров на скорость.			отрезков от 100 до 700 метров на скорость.	подготовку		28.01-02.02		
		Лыжные эстафеты.	62.	Комплексный	ОРУ на месте. Лыжные эстафеты.	Демонстрировать физическую подготовку	текущий	04..02-09.02		Параграф 26, стр.158-164
		Прохождение дистанции до 5 километров.	63.	Комплексный	ОРУ лыжника. Прохождение дистанции до 5 километров. Разновидности классических лыжных ходов.	Демонстрировать физическую подготовку	текущий	04..02-09.02		Параграф 26, стр.158-164
		Лыжная гонка на 2 километра.	64.	Комплексный	ОРУ. Коньковый ход. Прохождение дистанции 2 километра с максимальной скоростью.	Демонстрировать физическую подготовку	текущий	04..02-09.02		Параграф 26, стр.158-164
	Волейбол 14 часов	Техника безопасности на уроках волейбола.	65.	Комплексный	Инструктаж по технике безопасности по волейболу. ОРУ на осанку. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением) . Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Уметь играть в волейбол по современным правилам. Знать правила игры и судейства.	текущий	11.02-16.02		Параграф 18, стр.72-82
		Стойки и перемещения волейболиста .	66.	Совершенствование ЗУН	ОРУ с набивными мячами. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.	Уметь играть в волейбол, выполнять технически правильные действия в игре.	текущий	11.02-16.02		Параграф 18, стр.72-82
		Верхняя передача.	67.	Совершенствование ЗУН	ОРУ с набивными мячами. Передача мяча сверху в прыжке. Приёмы, передачи в парах со сменой мест. Верхняя прямая подача, прием подачи.	Уметь играть в волейбол, выполнять технические злементы в игре.	текущий	11.02-16.02		Параграф 18, стр.72-82

		Передача мяча над собой.	68.	Комплексный	Приёмы, передачи в парах со сменой мест. Игра в защите. Нижний прием.	Уметь играть в волейбол, выполнять технические элементы в игре.	текущий	18.02-23.02		Параграф 18, стр.72-82
		Передачи мяча через сетку.	69.	Комплексный	ОРУ с набивными мячами. Приёмы, передачи в парах со сменой мест. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол, выполнять технические элементы в игре.	текущий	18.02-23.02		Параграф 18, стр.72-82
		Приемы передач.	70.	Комплексный	Приёмы, передачи в парах со сменой мест. Нападающий удар из 2 и 4 зон. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол, выполнять технические элементы в игре.	текущий	18.02-23.02		Параграф 18, стр.72-82
		Нижняя прямая подача.	71.	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Игра в защите, нападении.	Уметь играть в волейбол, выполнять технические элементы в игре.	текущий	25.02-02.03		Параграф 18, стр.72-82
		Учебная игра.	72.	Комплексный	Прием мяча отраженного от сетки. Приёмы, передачи в парах со сменой мест. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол, выполнять технически правильные действия в игре.	текущий	25.02-02.03		Параграф 18, стр.72-82
		Приемы мяча с подачи.	73.	Совершенствование ЗУН	ОРУ с набивными мячами. Верхняя и нижняя подача по зонам.	Уметь играть в волейбол, выполнять технически правильные действия в игре.	текущий	25.02-02.03		Параграф 18, стр.72-82

		Нижняя и верхняя прямая подача.	74.	Комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол, выполнять технические элементы в игре.	текущий	04.03-09.03		Параграф 18, стр.72-82
		Учебная игра.	75.	Комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол, выполнять технически правильные действия в игре.	текущий	04.03-09.03		Параграф 18, стр.72-82
		Прием и передача мяча.	76.	Комплексный	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.	Уметь играть в волейбол, выполнять технические элементы в игре.	текущий	04.03-09.03		Параграф 18, стр.72-82
		Совершенствование техники освоенных элементов.	77.	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Игра в защите, нападении.	Уметь играть в волейбол, выполнять технически правильные действия в игре.	текущий	11.03-16.03		Параграф 18, стр.72-82
		Учебная игра.	78.	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Игра в защите, нападении.	Уметь играть в волейбол, выполнять технические элементы в игре.	текущий	11.03-16.03		Вопросы и задания. Параграф 18, стр.72-82
	4четверть Баскетбол 12часов	Техника безопасности на уроках легкой	79.	Комплексный	Инструктаж по технике по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники	Уметь выполнять комбинации из освоенных	текущий	11.03-16.03		Параграф 16, стр.54-62

		атлетики и баскетбола.			перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3и 5 секунд и 20 секунд. Учебная игра.	элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)				
		Техника перемещений	80.	Комплексный	Комплекс упражнений в движении. Спецупражнения. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, знать технику перемещений.	текущий	18.03-23.03		Параграф 16, стр.54-62
		Совершенствование техники передачи мяча.	81.	Комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий	18.03-23.03		Параграф 16, стр.54-62
		Совершенствование техники ведения мяча.	82.	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий	18.03-23.03		Параграф 16, стр.54-62
		Броски мяча по кольцу.	83.	Комплексный	ОРУ с мячом. Броски мяча по кольцу различными способами. Учебная игра 2х2, 3х3 с заданиями.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий	01.04-06.04		Параграф 16, стр.54-62
		Учебная игра.	84.	Комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные	текущий	01.04-06.04		Параграф 16, стр.54-62

						действия				
		Техника игры в защите.	85.	Комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий	01.04-06.04		Параграф 16, стр.54-62
		Штрафной бросок.	86.	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий	08.04-13.04		Параграф 16, стр.54-62
		Учебная игра.	87.	Комплексный	Общеразвивающие упражнения с мячом. Специальные упражнения. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	текущий	08.04-13.04		Параграф 16, стр.54-62
		Взаимодействие игроков.	88.	Комплексный	Общеразвивающие упражнения с мячом. Специальные упражнения. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий	08.04-13.04		Параграф 16, стр.54-62
		Комбинации из освоенных элементов техники баскетбола.	89.	Комплексный	Общеразвивающие упражнения с мячом. Специальные упражнения. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	текущий	15.04-20.04		Параграф 16, стр.54-62
		Учебная игра.	90.	Комплексный	Общеразвивающие упражнения с мячом. Специальные упражнения. Учебная игра.	Уметь применять технические и тактические приемы в	текущий	15.04-20.04		Параграф 16, стр.54-62

						игровых условиях.				
	Легкая атлетика 15 часов	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	91.	Комплексный	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки через барьеры. Прыжок через планку способом перешагивание.	Демонстрировать технику прыжка в высоту	текущий	15.04-20.04		Параграф 21, стр.104-115
		Прыжок в высоту.	92.	Комплексный	Общеразвивающие упражнения. Прыжки через барьеры. Прыжок через планку способом перешагивание на результат.	Демонстрировать технику прыжка в высоту на результат.	текущий	22.04-27.04		Параграф 21, стр.104-115
		Специальные упражнения легкоатлета.	93.	Комплексный	Общеразвивающие упражнения. Многоскоки. Спецбеговые упражнения. Старт из различных положений. Передача эстафетной палочки.	Знать упражнения легкоатлета	текущий	22.04-27.04		Параграф 21, стр.104-115
		Бег 60,100 метров на результат.	94.	Комплексный	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт. Бег 60,100 метров на результат.	Уметь пробегать 60,100 м с максимальной скоростью	текущий	22.04-27.04		Параграф 21, стр.104-115
		Кроссовая подготовка.	95.	Комплексный	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	29.04-04.05		Параграф 21, стр.104-115
		Кроссовая подготовка.	96.	Комплексный	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	29.04-04.05		Параграф 21, стр.104-115
		Спринтерский бег.	97.	Комплексный	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 серии по 40 – 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 секунд.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 метров).	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	29.04-04.05		Параграф 21, стр.104-115
		Развитие скорости.	98.	Комплексный	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	06.05-11.05		Параграф 21, стр.104-115

		Круговая тренировка.	99.	Комплексный	Общеразвивающие упражнения на месте. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	06.05-11.05		Параграф 21, стр.104-115
		Преодоление полосы препятствий.	100.	Комплексный	Общеразвивающие упражнения в движении. Преодоление полосы препятствий.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	06.05-11.05		Параграф 21, стр.104-115
		Метание гранаты на дальность.	101.	Комплексный	Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты 500 грамм с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	13.05-18.05		Параграф 21, стр.104-115
		Развитие выносливости	102.	Комплексный	Бег 25 минут. Эстафеты. Общеразвивающие упражнения .Общая физическая подготовка. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	13.05-18.05		Параграф 21, стр.104-115
		Метание гранаты на дальность.	103.	Комплексный	Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег на результат. Метание гранаты 500 грамм с 4 – 5 шагов разбега на дальность, учет.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	13.05-18.05		Параграф 21, стр.104-115
		Преодоление полосы препятствий.	104.	Комплексный	Общеразвивающие упражнения в движении. Преодоление полосы препятствий.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	20.05-25.05		Параграф 21, стр.104-115
		Развитие выносливости	105.	Комплексный	Бег 25 минут. Эстафеты. Общеразвивающие упражнения .Общая физическая подготовка. Комплекс легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	20.05-25.05		Вопросы и задания. Параграф 21, стр.104-115