

ОТДЕЛЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ГОЛЫШМАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2» «ЛАМЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА »

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО _____

Протокол № 1
от « 21 » августа 20 19 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
МАОУ «Голышмановская СОШ №2»
Ю.В. Петрушенко
« 29 » августа 20 19 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ «Голышмановская
СОШ №2»
Н.И. Казанцева
Приказ № 77 от « 21 » августа
20 19 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Класс: 11

Уровень образования – среднее общее

Срок реализации программы – 2019/2020 учебный год

Количество часов по учебному предмету: 3 ч./неделю, всего – 102 ч/год

Рабочую программу составил:

А.В. Иванов, учитель физкультуры и ОБЖ

Год составления – май 2019 года

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 11 класс.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; -формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; -готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семь.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской

идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; -умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности..

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
 - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
 - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
 - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий)

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических

действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Прикладная физическая подготовка
Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности .

Тематическое планирование 1 кл.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов отводимых на освоение темы
1	Легкая атлетика	23
	Вводный инструктаж по Т.Б. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Высокий, низкий старты. История ГТО.	1
	Доврачебная помощь при травмах. Спринтерский бег. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Подтягивание на результат (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.).	1
	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.	1
	Спринтерский бег. Виды соревнований по л/а и рекорды. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1
	Прыжок в длину. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	1
	Прыжок в длину. Прикладное значение л/а упражнений. Прыжок в длину с места (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО).	1
	Прыжок в длину. Доврачебная помощь при травмах. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1
	Метание. Правила соревнований.	1
	Метание разбега. Самоконтроль субъективные и объективные показатели самочувствия	1
	Метание гранаты на дальность. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1
	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности. . Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спорта. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	1
	Бег по пересеченной местности.	1
	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности.	1
	Бег по пересеченной местности. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.	1
	Бег по пересеченной местности. Основные механизмы энергообеспечения л/а-ских упражнений.	1
	Бег по пересеченной местности. Виды соревнований по л/а и рекорды. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1
	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Прыжок в высоту.	1
	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1
	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Прикладное значение л/а-ских упражнений. Метание. Доврачебная помощь при травмах. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1
	Метание. Правила соревнований. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1
	Метание. Правила соревнований.	1
	Метание.	1
	Метание. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1
2	Спортивные игры (Баскетбол)	16

	Баскетбол. Т.Б. на уроках баскетбола.	1
	Баскетбол. Терминология спортивной игры (баскетбол).	1
	Баскетбол. Техника владения мячом. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр	1
	Баскетбол. Техника перемещений.	1
	Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.	1
	Баскетбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.	1
	Баскетбол. Правила игры. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России	1
	Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока.	1
	Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока.	1
	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением.	1
	Баскетбол. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	1
	Баскетбол. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	1
	Баскетбол. Бросок полукрюком в движении.	1
	Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, бросок.	1
	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите.	1
	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите.	1
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
	Т.Б. на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1
	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	1
	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.	1
	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Особенности методики занятий с младшими школьниками.	1
	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Оказание первой помощи при травмах.	1
	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1
	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Подтягивание на результат (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.).	1
	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1
	Висы и лазание. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1
	Висы и лазание. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1
	Висы и лазание. Подъем разгибом.	1
	Висы и лазание. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук.	1
	Висы и лазание. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук.	1
	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Оказание первой помощи при травмах.	1
	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1
	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Подтягивание на результат (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.).	1
	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1
	Висы и лазание. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1

	Висы и лазание. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1
	Висы и лазание. Подъем разгибом.	1
	Висы и лазание. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук.	1
4	Лыжная подготовка	18
	Лыжная подготовка. Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	1
	Лыжная подготовка. Правила проведения самостоятельных занятий.	1
	Лыжная подготовка. Особенности физической подготовки лыжника.	1
	Лыжная подготовка. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1
	Лыжная подготовка. Правила соревнований.	1
	Лыжная подготовка. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1
	Лыжная подготовка.	1
	Лыжная подготовка. Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход). Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1
	Лыжная подготовка.	1
	Лыжная упором.	1
	Лыжная подготовка. Переход с попеременным ходом на одновременные.	1
	Лыжная подготовка. Попеременный четырехшажный ход.	1
	Лыжная подготовка. Коньковый ход. Повторение.	1
	Лыжная подготовка.	1
	Лыжная подготовка. Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход). Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1
	Лыжная подготовка. Спуск с преодолением неровностей склона.	1
	Лыжная подготовка	1
	Бег на результат (3000 м).	1
5	Волейбол	24
	Т.Б. на Волейбол.	1
	Волейбол. Терминология спортивной игры (волейбол).	1
	Волейбол. Техника владения мячом.	1
	Волейбол. Техника перемещений.	1
	Волейбол. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.	1
	Волейбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.	1
	Волейбол. Правила игры.	1
	Стойка	1
	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1
	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1
	Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
	Волейбол. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	1
	Волейбол. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	1

	Волейбол. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	1
	Волейбол. Позиционное нападение со сменой мест.	1
	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1
	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1
	Волейбол. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
	Волейбол. Индивидуальное и групповое блокирование.	1
	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1
	Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
	Волейбол. Учебная игра.	1
	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1
	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1
6	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
	Итого:	102

**Календарно-тематическое планирование
11 класс**

№	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Дата проведения	
				план	факт
1	Вводный инструктаж по Т.Б. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Высокий, низкий старты. История ГТО.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Знать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Технику выполнения упражнений. Уметь осуществлять контроль за физическим развитием и физической подготовленностью; пробегать с максимальной скоростью 100 метров	1.09	
2	Доврачебная помощь при травмах. Спринтерский бег. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Подтягивание на результат (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.).	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	Знать технику выполнения стартового разгона Уметь пробегать с максимальной скоростью 30	5.09	
3	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	Знать технику выполнения стартового разгона Уметь пробегать с максимальной скоростью короткие дистанции.	6.09	
4	Спринтерский бег. Виды соревнований по л/а и рекорды. Подготовка	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	Знать технику выполнения бега на короткие дистанции	8.09	

	к сдаче норматива ВФСК ГТО.		Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м.		
5	Прыжок в длину. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно- силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега. Уметь выполнять прыжки с разбега	12.09	
6	Прыжок в длину. Прикладное значение л/а упражнений. Прыжок в длину с места (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО).	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега. Уметь выполнять прыжки с разбега	13.09	
7	Прыжок в длину. Доврачебная помощь при травмах. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила ТБ при прыжках в длину. Метание мяча.	Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега. Уметь выполнять прыжки с разбега	15.09	
8	Метание. Правила соревнований.	Метание мяча с разбега на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	Знать технику выполнения метания малого мяча. Уметь метать мяч на заданное расстояние	19.09	
9	Метание разбега. Самоконтроль субъективные и объективные показатели самочувствия	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	Знать технику выполнения метания гранаты. Уметь метать гранату на заданное расстояние	20.09	
10	Метание гранаты на дальность. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	Знать технику выполнения метания малого мяча. Уметь метать мяч на заданное расстояние	22.09	
11	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности. . Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спорта. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	Знать технику выполнения бега на средние дистанции Уметь бегать на 1 000м и 2000м	26.09	
12	Бег по пересеченной местности.	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Знать технику выполнения бега на средние дистанции Уметь бегать на 1 000м и 2000м	27.09	
13	Баскетбол. Т.Б. на уроках баскетбола.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действий	29.09	

		сменной мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по Т.Б.			
14	Баскетбол. Терминология спортивной игры (баскетбол).	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику выполнения ловли и передачи мяча Уметь выполнять ловлю и передачу мяча	3.10	
15	Баскетбол. Техника владения мячом. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	.	4.10	
16	Баскетбол. Техника перемещений.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать Знать технику владения мячом. Уметь выполнять передачу мяча в движении различными способами..	6.10	
17	Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.	Совершенствование перемещений и остановок игрока Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику выполнения ведения мяча с изменением направления Уметь выполнять ведения мяча с изменением направления	10.10	
18	Баскетбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику выполнения ведения мяча с изменением направления, с сопротивлением. Уметь выполнять ведения мяча с изменением направления, с сопротивлением.	11.10	
19	Баскетбол. Правила игры. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в	Совершенствование перемещений и остановок игрока Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со	Знать технику игры в баскетбол Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	13.10	

	Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России	сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств			
20	Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику игры в баскетбол Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	17.10	
21	Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику игры в баскетбол Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	18.10	
22	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику игры в баскетбол Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	20.10	
23	Баскетбол. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику игры в баскетбол Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия, выполнять броски со средней дистанции.	24.10	
24	Баскетбол. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов:	Знать технику игры в баскетбол Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия, выполнять броски со средней дистанции	25.10	

		ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств			
25	Баскетбол. Бросок полукрюком в движении.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику игры в баскетбол Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия, выполнять броски со средней дистанции	27.10	
26	Баскетбол Сочетание приемов: ведение, бросок.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику игры в баскетбол Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия, выполнять броски со средней дистанции	7.11	
27	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику игры в баскетбол Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия, выполнять броски со средней дистанции	8.11	
28	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику игры в баскетбол Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	10.11	
29	Т.Б. на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. Опорный	Т.Б. на уроках гимнастики. ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед.	Знать Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время	14.11	

	прыжок.	Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру		
30	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Знать технику выполнения акробатических упражнений Уметь выполнять акробатические упражнения	15.11	
31	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Знать технику выполнения акробатических упражнений Уметь выполнять акробатические упражнения	17.11	
32	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Особенности методики занятий с младшими школьниками.	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Знать технику выполнения акробатических упражнений Уметь выполнять акробатические упражнения	21.11	
33	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Оказание первой помощи при травмах.	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Знать технику выполнения акробатических упражнений Уметь выполнять акробатические упражнения Оказывать I помощь при травмах.	22.11	
34	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Знать технику выполнения акробатических упражнений Уметь выполнять акробатические упражнения, опорный прыжок.	24.11	
35	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Подтягивание на результат (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.).	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Знать технику выполнения акробатических упражнений Уметь выполнять акробатические упражнения, опорный прыжок	28.11	
36	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	Выполнение комбинации. Прыжок через коня	Знать технику выполнения акробатических упражнений Уметь выполнять акробатические упражнения, опорный прыжок	29.11	
37	Висы и лазание. Вис согнувшись, вис	Повороты в движении. Перестроения из колонны	Знать технику выполнения висов и лазания по канату	1.12	

	прогнувшись.	по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять висы и лазать по канату.		
38	Висы и лазание. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Знать технику выполнения висов и лазания по канату Уметь выполнять висы и лазать по канату	5.12	
39	Висы и лазание. Подъем разгибом.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Знать технику выполнения висов и лазания по канату Уметь выполнять висы и лазать по канату	6.12	
40	Висы и лазание. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Знать технику выполнения висов и лазания по канату и шесту. Уметь выполнять висы и лазать по канату и шесту.	8.12	
41	Висы и лазание. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Знать технику выполнения висов и лазания по канату Уметь выполнять висы и лазать по канату	12.12	
42	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Оказание первой помощи при травмах.	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость	Знать технику выполнения акробатических упражнений Уметь выполнять акробатические упражнения Оказывать помощь при травмах	13.12	
43	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Знать технику выполнения акробатических упражнений Уметь выполнять акробатические упражнения, опорный прыжок	15.12	
44	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Подтягивание на результат (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.).	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Знать технику выполнения акробатических упражнений Уметь выполнять акробатические упражнения, опорный прыжок	19.12	
45	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Знать технику выполнения акробатических упражнений Уметь выполнять акробатические упражнения, опорный прыжок	20.12	
46	Висы и лазание. Вис согнувшись, вис	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках.	Знать технику выполнения висов и лазания по канату и шесту.	22.12	

	прогнувшись.	Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять висы и лазать по канату и шесту		
47	Висы и лазание. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Знать технику выполнения висов и лазания по канату и шесту. Уметь выполнять висы и лазать по канату и шесту	26.12	
48	Висы и лазание. Подъем разгибом.	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Знать технику выполнения висов и лазания по канату и шесту. Уметь выполнять висы и лазать по канату и шесту	27.12	
49	Висы и лазание. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук.	Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня	Знать технику выполнения висов и лазания по канату и шесту. Уметь выполнять висы и лазать по канату и шесту	29.12	
50	Лыжная подготовка. Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости.	Знать Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами. Уметь выполнять сольжение без палок.ОРУ	16.01	
51	Лыжная подготовка. Правила проведения самостоятельных занятий.	Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости.	Знать основы биомеханики,элементы самоконтроля.Различные виды лыжных ходов.Уметь применять различные виды ходов на различном рельефе местности.	17.01	
52	Лыжная подготовка. Особенности физической подготовки лыжника.	Классический ход на различном рельефе местности. Изменение стоки спуска на склонах разной крутизны. Развитие выносливости. Самоконтроль.	Знать Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами. Уметь выполнять сольжение без палок.ОРУ	19.01	
53	Лыжная подготовка. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	передвижение в полоти подъем попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны. Развитие специальной выносливости. Самоконтроль.	Знать основы биомеханики,элементы самоконтроля.Различные виды лыжных ходов.Уметь применять различные виды ходов на различном рельефе местности.	23.01	
54	Лыжная подготовка. Правила соревнований.	Передвижение в пологий подъем попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Торможение и поворот «плугом» на склонах	Знать основы биомеханики,элементы самоконтроля.Различные виды лыжных ходов.Уметь применять	24.01	

		разной крутизны. Развитие специальной выносливости. Самоконтроль.	различные виды ходов на различном рельефе местности.		
55	Лыжная подготовка. Первая помощь при травмах и обморожениях.	Одновременный ход на разной скорости передвижения. Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости. Самоконтроль.	Знать технику выполнения перехода с попеременных ходов на одновременные Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные	26.01	
56	Лыжная подготовка.	Передвижение попеременным вухшажным одновременными ходами на разной скорости.	Знать технику выполнения перехода с попеременных ходов на одновременные Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные	И	
57	Лыжная подготовка. Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход). Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход)	Знать технику выполнения перехода с попеременных ходов на одновременные Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные	31.01	
58	Лыжная подготовка.	Применение одновременного двухшажного конькового хода на различном рельефе местности	Знать технику выполнения перехода с попеременных ходов на одновременные Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные	2.02	
59	Лыжная упором.	Повороты упором.	Знать технику выполнения поворота упором. Уметь выполнять поворот упором.	6.02	
60	Лыжная подготовка. Переход с попеременным ходом на одновременные.	Переходе попеременным ходом на одновременные	Знать технику выполнения перехода с попеременных ходов на одновременные Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные	7.02	
61	Лыжная подготовка. Попеременный четырехшажный ход.	Попеременный четырехшажный ход	Знать технику выполнения попеременного четырехшажного хода. Уметь выполнять попеременный четырехшажный ход.	9.02	
62	Лыжная подготовка. Коньковый ход. Повторение.	Коньковый ход Повторение	Знать технику выполнения конькового хода. Уметь выполнять коньковый ход.	13.02	
63	Лыжная подготовка.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	Знать технику прохождения дистанции 2 -3,5км Уметь проходить	14.02	
64	Лыжная подготовка. Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход). Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход)	Знать технику прохождения дистанции до 5км. Со сменой ходов. Уметь проходить дистанцию 5км. Со сменой ходов	16.02	
65	Лыжная подготовка. Спуск с преодолением неровностей склона.	Применение одновременного двухшажного конькового хода на различном рельефе местности. Спуск с преодолением неровностей склона.	Знать технику прохождения дистанции до 5км. Со сменой ходов. Уметь проходить дистанцию 5км. Со сменой ходов	20.02	
66	Лыжная подготовка	Контрольный норматив на дистанции 10 км (юноши), 5 км (девушки) (свободный ход)	Знать технику прохождения дистанции до 5-10 км. Со сменой	21.02	

			ходов. Уметь проходить дистанцию 5- 10 км. Со сменой ходов		
67	Бег на результат (3000 м).	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории		27.02	
68	Т.Б. на Волейбол.	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Знать Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий Уметь выполнять стойки и перемещения	27.02	
69	Волейбол. Терминология спортивной игры (волейбол).	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику передачи мяча Уметь выполнять передачу мяча	28.02	
70	Волейбол. Техника владения мячом.	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику нижней прямой подачи Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	2.03	
71	Волейбол. Техника перемещений.	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику нижней прямой подачи, прием подачи. Уметь выполнять нижнюю прямую подачу и прием.	6.03	
72	Волейбол. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику нижней прямой подачи, прием подачи. Уметь выполнять нижнюю прямую подачу и прием.	7.03	
73	Волейбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику нижней прямой подачи, комбинации из разученных перемещений. Уметь выполнять нижнюю прямую подачу, использовать комбинации из разученных перемещений	13.03	
74	Волейбол. Правила игры.	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Знать технику верхней прямой подачи, комбинации из разученных перемещений.	13.03	

		Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра Развитие координационных способностей	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу, использовать комбинации из разученных перемещений		
75	Стойка	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать технику верхней прямой подачи, комбинации из разученных перемещений. Уметь выполнять верхнюю прямую подачу, использовать комбинации из разученных перемещений	14.03	
76	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать технику верхней прямой подачи, комбинации из разученных перемещений. Уметь выполнять верхнюю прямую подачу, использовать комбинации из разученных перемещений	16.03	
77	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать технику верхней прямой подачи, комбинации из разученных перемещений. Уметь выполнять верхнюю прямую подачу, использовать комбинации из разученных перемещений	20.03	
78	Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать технику верхней прямой подачи, комбинации из разученных перемещений. Уметь выполнять верхнюю прямую подачу, использовать комбинации из разученных перемещений	21.03	
79	Волейбол. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	Знать технику приёма и передачи мяча сверху над собой, прямой нападающий удар. Уметь выполнять приём и передачу мяча над собой, прямой	23.03	

		Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	нападающий удар.		
80	Волейбол. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать технику верхней прямой подачи, комбинации из разученных перемещений. Уметь выполнять верхнюю прямую подачу, использовать комбинации из разученных перемещений	3.04	
81	Волейбол. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать технику верхней прямой подачи, комбинации из разученных перемещений. Уметь выполнять верхнюю прямую подачу, использовать комбинации из разученных перемещений	4.04	
82	Волейбол. Позиционное нападение со сменой мест.	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать технику верхней прямой подачи, комбинации из разученных перемещений. Уметь выполнять верхнюю прямую подачу, использовать комбинации из разученных перемещений	6.04	
83	Волейбол. Прямой нападающий удар.	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику приёма и передачи мяча сверху над собой, прямой нападающий удар. Уметь выполнять приём и передачу мяча над собой, прямой нападающий удар	10.04	
84	Волейбол. Прямой нападающий удар.	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику приёма и передачи мяча сверху над собой, прямой нападающий удар. Уметь выполнять приём и передачу мяча над собой, прямой нападающий удар	11.04	
85	Волейбол. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику нижней прямой подачи, прием подачи. Уметь выполнять нижнюю прямую подачу и прием	13.04	

86	Волейбол. Индивидуальное и групповое блокирование.	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику верхней прямой подачи, комбинации из разученных перемещений. Уметь выполнять верхнюю прямую подачу, использовать комбинации из разученных перемещений	17.04	
87	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику верхней прямой подачи, комбинации из разученных перемещений. Уметь выполнять верхнюю прямую подачу, использовать комбинации из разученных перемещений	18.04	
88	Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать технику верхней прямой подачи, комбинации из разученных перемещений. Уметь выполнять верхнюю прямую подачу, использовать комбинации из разученных перемещений	20.04	
89	Волейбол. Учебная игра.	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику верхней прямой подачи, комбинации из разученных перемещений. Уметь выполнять верхнюю прямую подачу, использовать комбинации из разученных перемещений	24.04	
90	Волейбол. Прямой нападающий удар.	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику верхней прямой подачи, комбинации из разученных перемещений. Уметь выполнять верхнюю прямую подачу, использовать комбинации из разученных перемещений	25.04	
91	Волейбол. Прямой нападающий удар.	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра	Знать технику приёма и передачи мяча сверху над собой, прямой нападающий удар. Уметь выполнять приём и передачу мяча над собой, прямой нападающий удар	27.04	
92	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по	Знать технику бега по пересечённой местности Уметь бегать по пересечённой местности	4.05	

		ТБ			
93	Бег по пересеченной местности. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Знать технику бега по пересечённой местности Уметь бегать по пересечённой местности	4.05	
94	Бег по пересеченной местности. Основные механизмы энергообеспечения л/а-ских упражнений.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Знать технику бега по пересечённой местности Уметь бегать по пересечённой местности	8.05	
95	Бег по пересеченной местности. Виды соревнований по л/а и рекорды. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	Бег на результат 3000 метров. Опрос по теории	Знать технику бега по пересечённой местности Уметь бегать по пересечённой местности	8.05	
96	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Прыжок в высоту.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах	Знать технику бега по пересечённой местности Уметь бегать по пересечённой местности	11.05	
97	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах	Знать технику выполнения прыжка в высоту, Т.Б. Уметь выполнять прыжок в высоту	11.05	
98	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Прикладное значение л/а-ских упражнений. Метание. Доврачебная помощь при травмах. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	Бег на результат 100 м. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты из различных положений. Метание с 5-6 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику выполнения прыжка в высоту, Т.Б. Уметь выполнять прыжок в высоту	15.05	
99	Метание. Правила соревнований. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Знать технику метания мяча на дальность Уметь выполнять метание мяча на дальность	16.05	
100	Метание. Правила соревнований.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Знать технику метания мяча на дальность Уметь выполнять метание мяча на дальность	18.05	
101	Метание.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Знать технику метания мяча на дальность Уметь выполнять метание мяча на дальность	22.05	
10	Метание. Подготовка к сдаче норматива		Знать технику метания гранаты на	22.05	

2	ВФСК ГТО.		дальность Уметь выполнять метание гранаты на дальность		
---	-----------	--	---	--	--