

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГОЛЫШМАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО _____ Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » августа 20 <u>19</u> г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР МАОУ «Голышмановская СОШ №2» <u>Петр</u> Ю.В.Петрушенко « <u>29</u> » августа 20 <u>19</u> г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МАОУ «Голышмановская СОШ №2» <u>Н.И. Казанцева</u> Приказ № <u>300</u> от « <u>29</u> » августа 20 <u>19</u> г.
--	---	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

Класс: 11

Уровень образования – среднее общее образование

Срок реализации программы – 2019/2020 учебный год

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

Рабочую программу составил:

И.Н.Горбань, учитель физической культуры

Год составления – май 2019 года

Усть-Ламенка, 2019

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания данному учебному предмету.

II. 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 с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

III. Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	
1	Базовая часть	78	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	16	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	
1.4	Легкая атлетика	23	
1.5	Лыжная подготовка	18	
2	Вариативная часть	24	
2.1	Волейбол	24	
	Итого	102	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Домашнее задание	Дата проведения	
					план	факт
1	Вводный инструктаж по Т.Б. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Высокий, низкий старты. История ГТО.	1	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	Разработать памятку по технике безопасности	3.09	
2	Доврачебная помощь при травмах. Спринтерский бег. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Подтягивание на результат (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.).	1	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	Стр.149-150	4.09	
3	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.	1	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	Стр. 150-151	6.09	
4	Спринтерский бег. Виды соревнований по л/а и рекорды. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	Стр. 152-153	10.09	
5	Прыжок в длину. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	1	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	Стр. 154-156	11.09	
6	Прыжок в длину. Прикладное значение л/а упражнений. Прыжок в длину с места (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО).	1	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	Разработать памятку по технике безопасности	13.09	
7	Прыжок в длину. Доврачебная помощь при травмах. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила ТБ при прыжках в длину. Метание мяча.	Стр.157-158	17.09	
8	Метание. Правила соревнований.	1	Метание мяча с разбега на дальность. ОРУ.	Стр. 163-165	18.09	

			Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям			
9	Метание разбега. Самоконтроль субъективные и объективные показатели самочувствия	1	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	Стр. 156-157	20.09	
10	Метание гранаты на дальность. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	Комплекс упражнений 1	24.09	
11	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности. . Причины возникновения травм и повреждений при занятии физической культурой и спорта. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	1	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	Разработать памятку по технике безопасности	25.09	
12	Бег по пересеченной местности.	1	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Стр. 140-141		
13	Баскетбол. Т.Б. на уроках баскетбола.	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по Т.Б.	Стр. 142-143		
14	Баскетбол. Терминология спортивной игры (баскетбол).	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Стр. 144-145		
15	Баскетбол. Техника владения мячом. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	Повторить строевые упражнения		

			Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств			
16	Баскетбол. Техника перемещений.	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Повторить строевые упражнения		
17	Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.	1	Совершенствование перемещений и остановок игрока Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Разработать памятку по технике безопасности		
18	Баскетбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.	1	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	Изучение нового материала		
19	Баскетбол. Правила игры. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России	1	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.	Стр. 147-148		

			Развитие скоростно-силовых качеств			
20	Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока.	1	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	Комплекс упражнений 1		
21	Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока.	1	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	Комплекс упражнений 1		
22	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением.	1	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	Повторить строевые упражнения		
23	Баскетбол. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	1	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	Повторить строевые упражнения		
24	Баскетбол. Бросок в прыжке со средней	1	Совершенствование перемещений и остановок	Разработать памятку		

	дистанции с сопротивлением после ловли мяча.		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	по технике безопасности		
25	Баскетбол. Бросок полукрюком в движении.	1	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	Стр. 145-146		
26	Баскетбол Сочетание приемов: ведение, бросок.	1	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	Комплекс упражнений 2		
27	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите.	1	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	Комплекс упражнений 2		
28	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите.	1	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,	Комплекс упражнений 2		

			вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств			
29	Т.Б. на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1	Т.Б. на уроках гимнастики. ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Комплекс упражнений 2		
30	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	1	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Разработать памятку по технике безопасности		
31	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.	1	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	Стр. 95-96		
32	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Особенности методики занятий с младшими школьниками.	1	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	Стр. 96-97		
33	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Оказание первой помощи при травмах.	1	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	Комплекс упражнений 3		
34	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1	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	Комплекс упражнений 3		
35	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Подтягивание на результат (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.).	1	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	Комплекс упражнений 3		

			координационных способностей. Прыжок через коня			
36	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1	Выполнение комбинации. Прыжок через коня	Комплекс упражнений 3		
37	Висы и лазание. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	Повороты в движении. Перестроения из колонны 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	Комплекс упражнений 3		
38	Висы и лазание. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	Повороты в движении. Перестроения из колоны 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	Комплекс упражнений 3		
39	Висы и лазание. Подъем разгибом.	1	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	Стр. 97-98		
40	Висы и лазание. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук.	1	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	Стр. 99-100		
41	Висы и лазание. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук.	1	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	Стр. 101-102		
42	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Оказание первой помощи при травмах.	1	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость	Стр. 103-104		
43	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный	Комплекс упражнений 3		

			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			
44	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Подтягивание на результат (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.).	1	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Комплекс упражнений 3		
45	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Комплекс упражнений 3		
46	Висы и лазание. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Комплекс упражнений 3		
47	Висы и лазание. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	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	Комплекс упражнений 3		
48	Висы и лазание. Подъем разгибом.	1	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	Комплекс упражнений 3		
49	Висы и лазание. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук.	1	Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня	Комплекс упражнений 3		
50	Лыжная подготовка. Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	1	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	Комплекс упражнений 3		

			общей выносливости.			
51	Лыжная подготовка. Правила проведения самостоятельных занятий.	1	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.	Комплекс упражнений 3		
52	Лыжная подготовка. Особенности физической подготовки лыжника.	1	Классический ход на различном рельефе местности. Изменение стоки спуска на склонах разной крутизны. Развитие выносливости. Самоконтроль.	Комплекс упражнений 3		
53	Лыжная подготовка. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	передвижение в полоти подъем попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны. Развитие специальной выносливости. Самоконтроль.	Комплекс упражнений 3		
54	Лыжная подготовка. Правила соревнований.	1	Передвижение в пологий подъем попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны. Развитие специальной выносливости. Самоконтроль.	Приготовить сообщение на тему «История баскетбола»		
55	Лыжная подготовка. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	Одновременный ход на разной скорости передвижения. Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости. Самоконтроль.	Комплекс упражнений 3		
56	Лыжная подготовка.	1	Передвижение попеременным двухшажным одновременными ходами на разной скорости.	ходом		
57	Лыжная подготовка. Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход). Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход)	Стр.170-171		
58	Лыжная подготовка.	1	Применение одновременного двухшажного конькового хода на различном рельефе местности	Стр. 171-172		
59	Лыжная упором.	1	Повороты упором.	Стр. 172-173		
60	Лыжная подготовка. Переход с попеременным ходом на одновременные.	1	Переходе попеременным ходом на одновременные	Стр. 173-174		
61	Лыжная подготовка. Попеременный четырехшажный ход.	1	Попеременный четырехшажный ход	Стр. 174-175		
62	Лыжная подготовка. Коньковый ход. Повторение.	1	Коньковый ход Повторение	Стр. 176-177		
63	Лыжная подготовка.	1	Элементы тактики лыжных гонок:	Стр. 178-179		

			распределение сил, лидирование, обгон, финиширование			
64	Лыжная подготовка. Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход). Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход)	Стр. 198-199		
65	Лыжная подготовка. Спуск с преодолением неровностей склона.	1	Применение одновременного двухшажного конькового хода на различном рельефе местности. Спуск с преодолением неровностей склона.	Стр.199-200		
66	Лыжная подготовка	1	Контрольный норматив на дистанции 10 км (юноши), 5 км (девушки) (свободный ход)	Комплекс упражнений 4		
67	Бег на результат (3000 м).	1	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории	Комплекс упражнений 4		
68	Т.Б. на Волейбол.	1	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	Комплекс упражнений 4		
69	Волейбол. Терминология спортивной игры (волейбол).	1	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	Комплекс упражнений 4		
70	Волейбол. Техника владения мячом.	1	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	Комплекс упражнений 4		
71	Волейбол. Техника перемещений.	1	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	Комплекс упражнений 4		
72	Волейбол. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.	1	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая	Приготовить сообщение на тему «История лыжных		

			подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	гонок»		
73	Волейбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.	1	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	Комплекс упражнений 4		
74	Волейбол. Правила игры.	1	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	Разработать памятку по технике безопасности		
75	Стойка	1	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	Стр.125-126		
76	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1	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	Стр.126-127		
77	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1	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	Стр.127-128		
78	Волейбол. Верхняя прямая подача и	1	Стойка и передвижение игроков. Сочетание	Стр.129-130		

	нижний прием мяча.		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			
79	Волейбол. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	1	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	Стр.130-131		
80	Волейбол. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	1	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	Стр.132-133		
81	Волейбол. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	1	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	Стр.54-55		
82	Волейбол. Позиционное нападение со сменой мест.	1	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	Стр.55-56		

83	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная и фа. Развитие скоростно-силовых качеств	Стр.56-57		
84	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1	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	Комплекс упражнений 5		
85	Волейбол. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	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	Комплекс упражнений 5		
86	Волейбол. Индивидуальное и групповое блокирование.	1	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	Комплекс упражнений 5		
87	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1	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	Комплекс упражнений 5		
88	Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	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	Комплекс упражнений 5		

			способностей			
89	Волейбол. Учебная игра.	1	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	Комплекс упражнений 5		
90	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1	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	Приготовить сообщение на тему «История волейбола»		
91	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1	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	Комплекс упражнений 5		
92	Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности.	1	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	Разработать памятку по технике безопасности		
93	Бег по пересеченной местности. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.	1	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Стр.115-116		
94	Бег по пересеченной местности. Основные механизмы энергообеспечения л/а-ских упражнений.	1	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Стр.117-118		
95	Бег по пересеченной местности. Виды соревнований по л/а и рекорды. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1	Бег на результат 3000 метров. Опрос по теории	Разработать памятку по технике безопасности		

96	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Прыжок в высоту.	1	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	Стр.159-160		
97	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1	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	Стр.160-162		
98	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Прикладное значение л/а-ских упражнений. Метание. Доврачебная помощь при травмах. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1	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	Приготовить сообщение		
99	Метание. Правила соревнований. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Биохимическая основа метания	Стр. 79-80		
100	Метание. Правила соревнований.	1	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Биохимическая основа метания	Стр. 81-82		
101	Метание.	1	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Биохимическая основа метания	Приготовить сообщение		
102	Метание. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.	1				