

Рабочая программа

Тип программы	Программа общеобразовательных учреждений
Статус программы	Рабочая программа учебного предмета физическая культура на основе ФГОС ООО
Учебный предмет (курс), для которого написана программа	Физическая культура
Класс или классы, для которых написана программа	11 классы МАОУ Санниковского СОШ
Уровень программы (базовый, профильный уровень, углубленное или расширенное изучение предмета, индивидуальное обучение, коррекционное обучение и т.п.)	базовый
Название, автор, издательство, год издания учебника (учебного пособия)	Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений [М.Я. Виленский]; Москва, «Просвещение», 2014
Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которых создана Рабочая программа	«Комплексная программа физического воспитания 1- 11 класс», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2013 г.
Сроки освоения программы	2017 – 2018 учебный год
Форма обучения	Очная
Режим занятий	3 часа в неделю
Объём учебного времени за уч. год (всего)	102 час.
в том числе:	
лабораторных и практических занятий	___ час.
промежуточных и итоговых контрольных работ	___ час.
резерв учебного времени	___ час.

1) Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе;

По окончании 11 класса учащиеся должны объяснять :

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

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

Учащиеся должны характеризовать:

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

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

особенности обучения и самообучения двигательным действиям. Особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой.

Учащиеся должны соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

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

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Учащиеся должны проводить:

Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессиональной направленностью;

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

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

Учащиеся должны составлять:

Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Демонстрировать:

Физические качества	Физические упражнения	Девушки	Юноши
Выносливость	Бег на 3000м, мин.с Бег на 2000м. мин.с	10.00 мин	13мин 50 сек
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	14 170 30	10 215 50
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта, с Бег 30 м	17.5 5,4	14.3 5,0

2) Содержание учебного предмета, курса

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная)

деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент)

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;*
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;*
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).*

3) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ уро-ка	Тема урока, Код материала по кодификатору ГИА	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Требования к усвоению учебного материала			Форма контроля, контрольные материалы	Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)
		план	факт		Знать	Уметь	Применять		
1 четверть (24 часа)									
Легкая атлетика (12 часов)									
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основные принципы современной системы воспитания. Эстафетный бег	1н		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Основные принципы современной системы воспитания..	Технику безопасности на уроках легкой атлетики	Выполнять низкий старт и стартовый разгон		Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики
2	Эстафетный бег, бег с высокого старта, 30 м.	1н		Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	Комплекс зарядки	Пробегать 30 метров		Индивидуальный контроль	Отжимание
3	Совершенствован ие прыжка в длину с разбега 11-13 метров, челночный бег 10 по 10 м.	1н		Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	ТБ и технику выполнения прыжка в длину с разбега	Выполнять прыжок в длину с разбега		текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.
4	Совершенствован ие техники прыжка в длину с разбега.	2н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат.				Корректировка техники	Комплекс ОРУ

5	Совершенствован ие техники прыжка в длину с разбега. Бег 100 м.	2н		Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.				текущий	Бег 10-12 мин
6	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	2н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.				текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
7	Совершенствован ие метания гранаты 500 (700) г. на дальность.	3н		ОРУ в движении. СУ	ТБ и технику выполнения метания гранаты на дальность	Выполнять метание гранаты на дальность		Индивидуальный контроль	Комплекс утренней гимнастики
8	Совершенствован ие техники метания гранаты.	3н		ОРУ в движении. СУ.. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Скоростной бег до 40 метров.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
9	Совершенствован ие техники метания гранаты.	3н		СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса.				текущий	Отжимание
10	Совершенствован ие техники метания гранаты.	4н		СУ. Специальные беговые Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек.				текущий	Комплекс ОРУ
11	Учет метания гранаты на дальность.	4н		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные упражнения.				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированны ми ногами)
12	Бег 2000 (3000) метров.	4н		Специальные беговые упражнения.	Особенности подготовки организма к кроссу	Пробежать и распределить силу на дистанции 2000 (3000) метров		текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
Спортивные игры (12 часов)									
13	Разучивание техники ловли мяча после отскока от щита	5н		Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом,	Технику ловли мяча после отскока от щита	Ловить мяч после отскока от щита		Корректировка техники	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

14	Закрепление техники ловли мяча после отскока от щита	5н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ.				текущий	Отжимание
15	Совершенствование техники ловли мяча после отскока от щита. Разучивание техники передачи мяча одной рукой в движении.	5н		Развитие координационных способностей.				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
16	Закрепление техники передачи мяча одной рукой в движении.	6н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения,	Технику передачи мяча одной рукой в движении.	Выполнять передачи мяча одной рукой в движении.		Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
17	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой в движении. Разучивание тактических действий в защите.	6н		ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу,				Корректировка техники	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
18	Закрепление тактических действий в защите.	6н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	технику тактических действий в защите.	Выполнять тактических действий в защите.		Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз
19	Совершенствование тактических действий в защите. Разучивание тактических действий в нападении.	7н		Смешанное передвижение				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
20	Закрепление тактических действий в нападении.	7н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

				препятствий с использованием бега, ходьбы,					
21	Совершенствование тактических действий в нападении.	7н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
22	Учебно-тренировочная игра	8н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Правила игры	Играть в баскетбол		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
23	Учебно-тренировочная игра	8н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
24	Учебно-тренировочная игра	8н		Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут,				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

Результаты 1 четверти: из 24 плановых часов проведено 24.

2 четверть (24 час)

Спортивные игры (3 часа)

25	Учебно-тренировочная игра	1н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Правила игры	Играть в баскетбол		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
26	Учебно-тренировочная игра	1н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
27	Учебно-тренировочная игра	1н		Бег в равномерном темпе до 15 минут.				Корректировка техники	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

Гимнастика (21 час)

28	Техника безопасности по гимнастике. Повторение упражнений 10	2н		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для	ТБ по гимнастике.	Выполнять изученные элементы гимнастики		Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
----	--	----	--	--	-------------------	---	--	---------------	--

	класса			сохранения правильной осанки. СУ.					
29	Тренировочные нагрузки, самоконтроль. Разучивание длинного кувырка через препятствие (100 см.) Разучивание акробатической комбинации из 4-5 элементов.	2н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Технику длинного кувырка через препятствие (100 см.) акробатической комбинации из 4-5 элементов.	Выполнять длинный кувырк через препятствие (100 см.) акробатическую комбинацию из 4-5 элементов.		текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
30	Закрепление техники длинного кувырка через препятствие. Закрепление акробатической комбинации из 4-5 элементов	2н		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.				Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз
31	Стойка на голове и руках силой. Совершенствование акробатической комбинации из 4-5 элементов	3н		упор присев силой стойка на голове и руках и равновесие на одной, выпада вперед, кувырк вперед. Упражнения на гибкость	Технику Стойки на голове и руках силой. акробатической комбинации из 4-5 элементов	Выполнять стойку на голове и руках силой. акробатическую комбинацию из 4-5 элементов		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
32	Стойка на руках у стенки. Совершенствование акробатической комбинации из 4-5 элементов	3н		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
33	Учет техники длинного кувырка через препятствие, акробатической комбинации из 4-5 элементов	3н		Упражнения на гибкость.				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
34	Разучивание	4н		ОРУ комплекс с	Технику	Выполнять		текущий	Сгибание

	техники акробатического соединения из 3-4 элементов. Разучивание соединения из 3-4 элементов в равновесии.			гимнастическими палками.	акробатического соединения из 3-4 элементов. соединения из 3-4 элементов в равновесии.	акробатическое соединения из 3-4 элементов. соединени из 3-4 элементов в равновесии.			туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
35	Закрепление техники акробатического соединения из 3-4 элементов и соединения из 3-4 элементов в равновесии.	4н		Упражнения на гибкость				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
36	Совершенствовани е техники акробатического соединения из 3-4 элементов и соединения из 3-4 элементов в равновесии.	4н		Упражнения на гибкость				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированны ми ногами)
37	Учет техники акробатического соединения из 3-4 элементов и соединения из 3-4 элементов в равновесии.	5н		ОРУ на осанку. СУ.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
38	Акробатическое соединение из 3-4 элементов	5н		Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами	Технику акробатического соединения	Выполнять акробатическое соединение		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
39	Переворот в упор силой, вис согнувшись и выход в сед,	5н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Технику переворота в упор силой, вис согнувшись и выход в сед, соскок махом	Выполнять переворот в упор силой, вис согнувшись и выход		текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

	соскок махом вперед из виса на подколенках на низкой перекладине. Лазание по канату.				вперед из виса на подколенках на низкой перекладине. Лазание по канату.	в сед, соскок махом вперед из виса на подколенках на низкой перекладине. Лазание по канату.			
40	На высокой перекладине совершенствовани е техники подъема в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из виса. Лазание по канату.	6н		Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	Технику подъема в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из виса. Лазание по канату.	Выполнять подъем в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из виса. Лазание по канату.		Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
41	Совершенствован ие техники подъема в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из виса. Лазание по канату.	6н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
42	Учет техники подъема в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из виса. Лазание по канату.	6н		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Прыжки через скакалку.
43	Опорный прыжок через коня (110 см.). Через коня в длину ноги врозь (100 см.).	7н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Технику прыжка согнув ноги через козла в длину 110 см., прыжка боком через коня в ширину 100 см.	Выполнять прыжок согнув ноги через козла в длину 110 см., прыжок боком через коня в ширину 100 см.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
44	Совершенствован ие техники	7н		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые				Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием

	опорного прыжка.			упражнения.					колен к груди 14-16 раз
45	Совершенствование техники опорного прыжка.	7н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
46	Совершенствование техники опорного прыжка.	8н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
47	Совершенствование техники опорного прыжка.	8н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка				текущий	Прыжки через скакалку.
48	Учет опорного прыжка через коня.	8н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

Результаты 2 четверти: из 24 плановых часов проведено 24.

3 четверть (30 часов)

Лыжная подготовка (24 часа)

49	Техника безопасности по лыжной подготовке. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. Попеременный двух и четырехшажный ход	1н		Техника безопасности по л/п.	ТБ по лыжной подготовке. Температурные нормы. Тактические действия во время лыжных гонок.. Технику передвижения попеременным двух и четырехшажным ходом	Выполнять передвижения попеременный двух и четырехшажный ход.		текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
----	---	----	--	------------------------------	--	---	--	---------	---

50	Температурные нормы. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременный двух и четырехшажный ход	1н		Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника попеременного четырехшажного «эстафета лыжника»				Индивидуальный контроль текущий	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз
51	Учет техники попеременного двух и четырехшажный хода.	1н		. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода,				текущий	Упор присев – упор лежа 14-16 раз
52	Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Учет 1 (2) км.	2н		Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода				текущий	Прыжки через скакалку.
53	Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Коньковый ход	2н		Разминка по кругу.				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
54	Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Коньковый ход	2н		Разминка по кругу.				текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
55	Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Коньковый ход	3н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
56	Учет техники перехода с одного хода на другой. Коньковый ход	3н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот)

									16-18 раз.
57	Совершенствован ие техники лыжных ходов.	3н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника»..	Технику изученных ходов	Выполнять передвижения изученными ходами		Корректировка техники	Прыжки через скакалку.
58	Совершенствован ие техники лыжных ходов.	4н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
59	Совершенствован ие техники лыжных ходов.	4н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
60	Совершенствован ие техники лыжных ходов.	4н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне				текущий	Отжимание от пола
61	Совершенствован ие техники лыжных ходов. Учет 2 (3) км.	5н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов				Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
62	Спуски со склонов с поворотом	5н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов,	Технику спусков со склонов с поворотом	Выполнять спуски со склонов с поворотом		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
63	Совершенствован ие техники спусков со склонов с поворотом	5н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов				текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14- 16 раз
64	Спуски со склонов с торможением	6н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов	Технику спусков со склонов с торможением	Выполнять спуски со склонов с торможением		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
65	Совершенствован ие техники спусков со склонов с торможением	6н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
66	Совершенствован	6н		Разминка по кругу.	Технику изученных	Выполнять		текущий	Прыжки через

	ие техники лыжных ходов			Совершенствование техники лыжных ходов	ходов	передвижения изученными ходами			скакалку.
67	Совершенствован ие техники лыжных ходов	7н		Совершенствование техники упражнений на склоне				Индивидуальный контроль	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
68	Совершенствован ие техники лыжных ходов	7н		Совершенствование техники упражнений на склоне				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
69	Совершенствован ие техники лыжных ходов.	7н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов «эстафета лыжника».				текущий	Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки-подъем согнутых ног 6-8 раз.
70	Совершенствован ие техники лыжных ходов.	8н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов, «эстафета лыжника».				текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди
71	Совершенствован ие техники лыжных ходов.	8н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов, «эстафета лыжника».				текущий	Прыжки через скакалку.
72	Лыжные гонки 3 (5) км.	8н				Распределяя силы на дистанции 3(5)км.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
Спортивные игры (6 часов)									
73	Прием мяча снизу. Двусторонняя игра.	9н		Совершенствование техники элементов баскетбола	Технику элементов волейбола	Выполнять элементы волейбола		Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
74	Первая передача в зону 3. Двусторонняя игра.	9н		Совершенствование техники элементов баскетбола				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
75	Вторая передача в зоны 2 и 4. Двусторонняя	9н		Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3)				текущий	Сгибание туловища с поворотом

	игра.			и на укороченных площадках. Учебная игра.					(поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
76	Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	10н		Совершенствование техники элементов баскетбола				текущий	Прыжки через скакалку.
77	Нападающий удар. Двусторонняя игра.	10н		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)..				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
78	Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.	10н		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)..				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

Результаты 3 четверти: из 30 плановых часов проведено 30.

4 четверть (27 часов)

Легкая атлетика (5 часов)

79	Техника безопасности по легкой атлетике. Совершенствован иепрыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.	1н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	ТБ по легкой атлетике. Технику прыжка в высоту с разбега	Выполнять прыжок в высоту с разбега «перешагиванием»		текущий	Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами)
80	Влияние образа жизни на состояние здоровья. Совершенствован иетехники прыжка в высоту с разбега.	1н		Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.				текущий	Бег до 10-15 мин.
81	Тренировочные нагрузки и контроль по ЧСС. Совершенствован ие техники	1н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение				Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз

	прыжка в высоту с разбега.								
82	Учет прыжка в высоту с разбега.	2н		(бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.				Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
83	Бег 100 м. с низкого старта	2н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.		Выполнять бег 100 м.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
Спортивные игры (6 часов)									
84	Ловля мяча после отскока от щита	2н		Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	Технику элементов баскетбола	Выполнять элементы баскетбола		текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
85	Передача одной рукой в движении.	3н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
86	Броски по кольцу с разных точек	3н		Совершенствование техники элементов баскетбола				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
87	Взаимодействие игроков в нападении и защите.	3н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола				Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
88	Двухсторонняя игра	4н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола	Правила игры	Играть в баскетбол		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

89	Двухсторонняя игра	4н		Комплекс ОРУ. Учебная игра				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
Легкая атлетика (16 часов)									
90	Стартовый разгон с преследованием.	4н		Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Технику стартового разгона	Выполнять стартовый разгон с преследованием.		текущий	Прыжки через скакалку.
91	Разучивание техники прыжка в длину с разбега	5н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Технику прыжка в длину с разбега	Выполнять прыжок в длину с разбега		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
92	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	5н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения..				текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
93	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	5н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения..				Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	6н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
95	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	6н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Прыжки через скакалку.
96	Разучивание метания гранаты 500 (700) г. на дальность	6н		Уметь демонстрировать технику приземления.	Технику метания гранаты на дальность	Выполнять метание гранаты на дальность		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
97	Закрепление техники метания гранаты на	7н		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения.				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

	дальность			Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.					
98	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	7н		Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.				текущий	Прыжки через скакалку.
99	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	7н		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
100	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	8н		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.				Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
101	Учет метания гранаты на дальность	8н						текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
102	Кросс 2000 (3000) метров.	8н		ОРУ в движении. Специальные беговые		Распределять силы на дистанции 2000		текущий	Подъем ног с медленным

