


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Емуртлинская средняя общеобразовательная школа
Уповского муниципального района

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе

 С.В. Киселева

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического совета
29.08.2023 г. (Протокол №1)

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Е.В. Глушкова
Приказ от 31.08.2023 г. №157



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
«Физическая культура» 11 класс

Емуртла, 2023 г.

Планируемые результаты освоения предмета

Социокультурные основы.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации

Психолого-педагогические основы.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Лыжная подготовка посвящена изучению поперечного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2- 3 км (вкатывание). Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки)

Обучающиеся должны

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;

Владеть компетенциями: учебно–познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной
Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Гимнастика с основами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 8 классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе «Спортивные игры» в 10-11 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.

Лыжная подготовка посвящена изучению поперечного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2- 3 км (вкатывание). Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м 100м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки) Основы знаний о физической культуре, умения навыки

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены:

- На содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями

И формирование умений применять их в различных по сложности условий;
 Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
 Формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
 Закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
 Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

Тематическое планирование

Согласно учебному плану МАОУ Емуртлинская СОШ на изучение программы отводится 102ч, из расчета 3 ч в неделю в 11 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Кроссовая подготовка	11
3	Гимнастика	11
4	Волейбол	18
5	Лыжная подготовка	24
6	Баскетбол	12
	Легкая атлетика	26
	Итого	102

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

1	<i>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</i>	Спринтерский бег.	1	Вводный	Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта		Комплек с 1		
			2	Совершенствовани е ЗУН	Низкий старт 2х40, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплек с 1		
		Эстафетный бег Физическая культура в современном обществе.	3	Совершенствовани е ЗУН	Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по выражу. 4х100м. Передача эстафетной палочки на средней скорости. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1600м. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплек с 1		
			4	Контрольный	Бег на результат 100м. 4х100м. Передача эстафетной палочки с максимальной скоростью. ОРУ. Равномерный бег 1800м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью	Бег 100 метров: <u>М</u> – «5» - 14.0 4 - 14.5.3 - 15.0 <u>Д</u> – «5» - 16.5 4 - 17.1.3 - 17.8	Комплек с 1		
		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	5	Комбиниро-ванный	Бег в среднем темпе до 2000м. ОРУ. Метание гранаты: девушки (500г) в горизонтальную цель 2,5х2,5м с расстояния 10-12м; юноши (700г) – с расстояния 15-20м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать гранату в горизонтальную цель.		Комплек с 1		
			6	Комбиниро-ванный	Равномерный бег до 2500м. Метание гранаты в горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	Уметь бегать в равномерном темпе до 14 мин.; метать гранату в горизонтальную цель.		Комплек с 1		

		Метание гранаты. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).	7	Комбинированный	Бег в среднем темпе до 2800м. Метание гранаты на дальность с разбега. Вкладывание массы тела в бросок гранаты. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.; метать гранату на дальность		Комплекс 1		
			8	Комбинированный	Метание гранаты с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3200м.	Уметь бегать в среднем темпе до 17 мин., метать гранату на дальность		Комплекс 1		
		Оценка развития выносливости и техники метания гранаты.	9	Контрольный	Метание гранаты на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3500м.	Уметь бегать в среднем темпе до 17 мин., метать гранату на дальность	Оценка техники метания гранаты на дальность, м. «5» - 32 «4» - 27 «3» - 22 Д - «5» - 18 «4» - 15. 3 - 11	Комплекс 1		
			10	Контрольный	Бег 2000м – девушки и 3000м – юноши (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь распределять силу на всю дистанцию	Бег 3000 м/мин М – «5» - 13.0 4 - 14.0.3 - 15.0 Бег 2000 м/мин Д – «5» - 9.40 4- 10.30.3 11.40	Комплекс 1		
		Челночный бег	11	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 9x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.		Комплекс 1		
			12	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7x10 /2 серии, 10x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.		Комплекс 1		

		Прыжок в длину с места. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	13	Контрольный	Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 8x10, 10x10. Развитие координации движений.	Уметь прыгать в длину.	Прыжок в длину с места, М – «5» - 226 4 - 212.3 - 195 Д – «5» - 183 4 - 172.3 - 160	Комплек с 1		
			14	Контрольный	Челночный бег 10x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять серии челночного бега.	Оценка усвоения – челночный бег 10x10 м. М – «5» - 25.9 4 - 27.2.3 - 28.8 Д - 5 - 29.8 4 - 30.9.3 - 32.0			
		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	15	Комбинированный	Совершенствование техники разбега и подседа на последних шагах разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега		Комплек с 1		
			16	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега		Комплек с 1		
		Исправление основных ошибок техники.	17	Комбинированный	Совершенствование техники приземления после ухода от планки. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь подбирать индивидуальный разбег		Комплек с 1		
		Закрепление техники.	18	Контрольный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	Оценка усвоения – прыжок в высоту, см: М – «5» - 130 4 – 120.3 - 110 Д – «5» - 117 4 – 107.3 - 95	Комплек с 1		
3		Висы и упоры. Техническая подготовка.	37	Комбинированный	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <i>мальчики</i>	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы		Комплек с 2		

				<p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.</p> <p>Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).</p> <p><i>Девочки</i></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор.</p> <p>Подтягивание на низкой перекладине.</p> <p>Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.</p>	ритмической гимнастики				
		38	Совершенство-вание ЗУН	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><i>мальчики</i></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.</p> <p>Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).</p> <p><i>Девочки</i></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор.</p> <p>Подтягивание на низкой перекладине.</p> <p>Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.</p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики</p>		Комплек с 2		

	<i>Гимнастика</i>	Опорный прыжок	39	Совершенство- вание ЗУН	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <i>мальчики</i></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.</p> <p>Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см). <i>Девочки</i></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.</p>	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики		Комплек с 2		
			40	Комплексный	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <i>мальчики</i></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.</p> <p>Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см). <i>Девочки</i></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.</p>	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину, базовые элементы ритмической гимнастики		Комплек с 2		
		Опорный прыжок через		Комплексный	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ</p>	Уметь выполнять строевые приёмы,		Комплек с 2		

		коня. Техника движений и ее основные показатели.	41		<p>на месте. <i>мальчики</i></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.</p> <p>Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см).</p> <p><i>Девочки</i></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>	<p>элементы на перекладине, прыжок через коня в длину</p> <p>Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики</p>				
			42	Совершенствование ЗУН	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.</p> <p><i>мальчики</i></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.</p> <p>Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см).</p> <p><i>Девочки</i></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину</p> <p>Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики</p>		Комплек с 2		
		Висы и упоры. Техника выполнения.	43	Совершенствование ЗУН	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.</p> <p><i>мальчики</i></p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.</p> <p><i>Девочки</i></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату</p> <p>Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые шаги аэробики</p>		Комплек с 2		
			44	Контрольный	<p><i>мальчики</i></p> <p>Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте.</p> <p><i>Девочки</i></p> <p>Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке.</p>	<p>Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазание по канату</p>	<p>Подтягивание М –«5» - 12; «4» - 10;«3» - 7; Девочки:- подтягивание «5» - 20;«4» - 16; «3» - 13;</p>			

					Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации		Техника выполнения комплекса базовых шагов аэробики			
	Акробатические упражнения	45	Комплексный	<p><u>мальчики</u></p> <p>Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок</p>		Комплекс 2			
		46	Совершенствование ЗУН	<p><u>мальчики</u></p> <p>Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок</p>		Комплекс 2			
	Акробатические упражнения, комплекс. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	47	Совершенствование ЗУН	<p><u>мальчики</u></p> <p>Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок</p>		Комплекс 2			

	Прием мяча.	19		Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств.	Знать правила игры в волейбол.		Комплек с 2		
		20	Изучение нового материала	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д.	Уметь играть в волейбол.		Комплек с 2		
	Передача мяча.	21	Комплексный	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Работа рук при нападающем ударе. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.		Комплек с 2		
		22	Изучение нового материала	Постановка рук при блокировании. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. Знать правила игры в волейбол.		Комплек с 2		
	Верхний и нижний прием. Спортивная подготовка.	23	Комплексный	Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. Знать правила игры в волейбол.		Комплек с 2		
		24	Комплексный	Работа кисти при нападающем ударе. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Верхняя подача мяча, прием мяча с подачи. Развитие быстроты.	Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке.		Комплек с 2		

					Знать правила игры в волейбол.				
Тактика защиты и нападения.	25	Комплексный	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выпрыгивание и постановка рук при блокировании. Развивать быстроту, прыгучесть.	Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2, нападающий удар или передачу в прыжке. Знать правила игры в в		Комплек с 2			
	26	Изучение нового материала	Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Выпрыгивание и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь принять мяч снизу от нападающего удара. Знать правила игры в волейбол.		Комплек с 2			
Верхняя прямая подача.	27	Комплексный	Верхняя передача мяча через сетку в прыжке. Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники выпрыгивания и выполнения нападающего удара в максимально верхней точке выпрыгивания. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь взаимодействовать в защите. Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.		Комплек с 2			
	28	Комплексный	Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Выпрыгивание и постановка рук при парном блокировании. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания; взаимодействовать в нападении. Знать правила игры в волейбол.		Комплек с 2			
Прямой нападающий удар.	29	Комплексный	Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу от нападающего удара. Работа руки при нападающем ударе.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча. Знать правила игры в волейбол.		Комплек с 2			
	30	Комплексный	Верхняя подача мяча и прием с подачи. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Постановка рук при парном блокировании. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.		Комплек с 2			
Совершенствование техники прямого нападающего удара.	31	Комплексный	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в определенные квадраты. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.		Комплек с 2			

			32	Контрольный	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Замах и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.	Оценка техники выполнения верхней подачи мяча.	Комплек с 2		
		Совершенствование техники приема с подачи.	33	Комплексный	Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Выполнение нападающего удара в высшей для себя точке выпрыгивания. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь разыгрывать мяч на три касания с выполнением нападающего удара. Знать правила игры в волейбол.		Комплек с 2		
			34	Контрольный	Совершенствование навыков нижнего приема и верхней передачи мяча. Прием мяча с подачи. Проверка техники выполнения нападающего удара. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите.	Уметь разыгрывать мяч на три касания с выполнением нападающего удара. Знать правила игры в волейбол.	Оценка техники выполнения нападающего удара.	Комплек с 2		
		Игра в 3 касания. Здоровье и здоровый образ жизни.	35	Контрольный	Проверка техники выполнения одиночного и парного блокирования. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении.	Уметь выполнять одиночное и парное блокирование. Знать правила игры в волейбол.	Оценка техники выполнения одиночного и парного блокирования	Комплек с 2		
			36	Контрольный	Проверка умений выполнять технические и тактические приемы в двухсторонней игре. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Развитие коллективизма.	Уметь выполнить технические и тактические приемы в двухсторонней игре. Знать правила игры в волейбол.		Комплек с 2		
4	Лыжная подготовка.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях на улице.	48	Комбинированный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные. Виды лыжного спорта.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Комплек с 3		
		Попеременный двухшажный ход.			49	Комбинированный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		Комплек с 3

	Подъем елочкой.	59	Комбинированный Контрольный	Техника преодоления подъемов при ходьбе по дистанции. Одновременный одношажный коньковый ход - оценка техники выполнения. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники выполнения одновременного хода	Комплек с 3		
		60	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения коньковых ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплек с 3		
	Совершенствование техники спуска на лыжах.	61	Комбинированный	Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем. Распределение силы на всю дистанцию – 5,5 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплек с 3		
		62	Комбинированный	Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение силы в беге на длинные дистанции.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплек с 3		
	Кросс на 3000м.	63	Комбинированный	Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 5,5 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплек с 3		
		64	Контрольный	Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.		Оценка техники выполнения конькового хода.			
	Эстафеты с чередованием различных видов ходов.	65	Контрольный	Прохождение дистанции 3,0 км -девушки и 5,0 км -юноши на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.		5 км (в мин): М:«5» - 27,00, 4-29,00,3-31,00. 3 км (в мин): д:«5» - 19,00, «4» - 20,00, «3» - 21,00.	Комплек с 3		
		66	Комбинированный	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	Уметь правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.		Комплек с 3		
	Преодоление препятствий на лыжах.	67	Комбинированный	Преодоление препятствий на лыжах. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	Уметь преодолевать препятствия на лыжах		Комплек с 3		
		68	Комбинированный	Техника выполнения торможения и	Уметь правильно		Комплек		

				поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости.	выполнить торможение и поворот плугом.		с 3			
	Совершенствование техник изученных элементов.	69	Комбинированный	Преодоление крутых подъемов (юноши). Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости.	Уметь преодолевать крутые подъемы.		Комплек с 3			
		70	Контрольный	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Преодоление крутых подъемов. Развитие выносливости.	Уметь выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.	Оц. техники выполнения спуска с горы с преодолением бугров и впадин.	Комплек с 3			
	Кросс на 3000м. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	71	Контрольный	Преодоление препятствий на лыжах. Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь преодолевать препятствия на лыжах.	Оценка техники преодоления препятствия на лыжах.	Комплек с 3			
5	Спортивные игры	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности.	72	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплек с 3		
		Повторение основных элементов баскетбола.	73	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплек с 3		
		Совершенствование техники ведения мяча.	74	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплек с 3		
			75	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплек с 3		
		Совершенствование техники	76	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации		Комплек с 3		

		броска из-под кольца.			различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	тактико-технические действия				
			77	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			Комплек с 3	
		Совершенствование техники броска после остановки.	78	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			Комплек с 3	
			79	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			Комплек с 3	
		Совершенствование техники передачи мяча.	80	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке		Комплек с 3	
			81	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические			Комплек с 3	

					сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	действия				
		Совершенствование техники штрафного броска.	82	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
			83	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения штрафного броска	Комплекс 3		
6	<i>Лёгкая Атлетика и кроссовая подготовка</i>	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	84	Комбинированный	Равномерный бег до 12 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут		Комплекс 4		
			85	Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 14 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Передача эстафетной палочки (бегом). Старт в эстафетном беге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие ск. качеств.	Уметь бегать в равномерном темпе до 14 минут		Комплекс 4		
		Метание гранаты. Проведение	86	Совершенствование ЗУН	Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 60, 80 м. Передача эстафетной палочки (бегом) с	Уметь выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		Комплекс 4		

		самостоятельны х занятий по коррекции осанки и телосложения.	87	Совершенство- вание ЗУН	уходом от партнера. Развитие ск. качеств. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,4 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2x80 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Передача эстафетной палочки по выражу. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча.	Уметь бегать с максимальной скоростью на 80 м.		Комплек с 4		
		Спринтерский бег. Восстановитель ный массаж.	88	Совершенство- вание ЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,6 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание гранаты в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с расстояния 10-12 м (девушки), 15-20 м (юноши). Передача эст. палочки.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут		Комплек с 4		
			89	Контрольный	Бег 100 м. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	Уметь пробежать дистанцию 100 м с максимальной скоростью.	<u>Юноши:</u> Бег 100 м, сек: 5 - 14,0,4 - 14,5, 3 - 15,0 <u>д</u> : 516,5, 4- 17,1,3 - 17,8.	Комплек с 4		
		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	90	Комбинированный	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,8 км. Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Вкладывание массы тела в бросок гранаты.	Уметь метать гранату с разбега.		Комплек с 4		
			91	Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание гранаты на дальность с разбега, метание гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.	Уметь метать гранату с разбега.		Комплек с 4		
		Совершенствова ние техники метания гранаты.	92	Контрольный	Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах и энергичное отталкивание от доски.	Уметь метать гранату с разбега на дальность.	Метание гранаты, м: Ю –«5» - 32, 4» - 27,3» - 22. Д – «5» - 19, 4 - 15, 3- 11.	Комплек с 4		
			93	Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,2 км. Развитие выносливости. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Индивидуальный разбег. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе до 17 мин.		Комплек с 4		
		Развитие выносливости.	94	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с	Уметь распределять силу на всю дистанцию		Комплек с 4		

					разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания. Индивидуальный разбег.	при равномерном беге.				
			95	Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,5 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега. Индивидуальный разбег.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.		Комплек с 4		
		Бег на длинные дистанции.	96	Контрольный	Бег 2000 м и 3000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.	Бег 3000 м, Ю – «5» - 13,10, 4-14,10. 3-15,10 Бег 2000 м, д – «5» - 9,40, 4- 10,40,3-11,40	Комплек с 4		
		Бег на длинные дистанции. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	97	Комбинированный	Бег 2000 м и 3000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном беге до 20 мин.		Комплек с 4		
			98	Комбинированный	Бег 2000 м и 3000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном беге до 20 мин.		Комплек с 4		
		Бег по пересеченной местности.	99	Комбинированный		Уметь распределять силу на всю дистанцию.		Комплек с 4		