*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение*

*средняя общеобразовательная школа №1*

**Рабочая ПРОГРАММа**

**учебного предмета**

**Физическая культура**

Среднее общее образование

11 класс

Количество часов: 105 часов (3 часа в неделю)

г. Кировград, 2020 г.

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта (ФК ГОС).

Организация - разработчик: МАОУ СОШ № 1.

Разработчик:

Агешина Елена Андреевна, учитель физической культуры, соответствие.

Рекомендована Методическим советом МАОУ СОШ № 1

(протокол № 1 от «31» августа 2020 г.)

«Утверждена приказом директора МАОУ СОШ № 1 №75-О

от «31» августа 2020 г.».

**Пояснительная записка**

**Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»" от 04.06.2014 N 148-ФЗ.
3. Приказоб утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования МО Российской Федерации от 5 марта 2004 года N 1089 (с изменениями на 7 июня 2017 года).
4. Приказ Минобразования РФ от 9 марта 2004 г. N 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования".
5. Письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07. 07. 2005 г. №03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана».
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. N 253 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями).
7. Приказ Минобрнауки России от 5 июля 2017 г. № 629 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников».
8. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
9. Приказ Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. N 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО)"
10. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации» от 09.03 2004 г. № 1312 3 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" (о введении третьего часа на предмет «Физическая культура»
11. Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 02.12.2015г. №08-1447 по механизму учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура».
12. Письмо Минобразования России от 31.10. 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».
13. Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012 г. № МД-583/19 «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой, обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладной-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности). Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношении. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержаться сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы обучающихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладной-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладной-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладной-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладной-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности обучающихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку обучающихся к предстоящей жизнедеятельности.

***В основу теоретических знаний входят следующие темы:*** *Техника безопасности во время занятий физической культурой, питание и питьевой режим, физическое совершенствование и формирование ЗОЖ, средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического, благополучия, самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические*

*измерения, дневник самоконтроля, каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений, особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время, предстартовое состояние, «второе дыхание», история Олимпийских игр, развитие силы, выносливости, быстроты, различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении, физических упражнений, влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений, влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека, что лежит в основе отказа от вредных привычек, как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода, современные системы физических упражнений, признаки утомления и переутомления? меры по их предупреждению, порядок составления комплекса утренней гимнастики, какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости, воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему, профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний, двигательный режим, основные формы занятий физической культурой, звезды советского и российского спорта, поведение в экстремальных ситуациях, тренировочные нагрузки и контроль за ними на ЧСС.*

***Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение***

***следующих целей:***

* **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* **овладение** технологиями современных оздоровительных системфизического воспитания,обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

***Для реализации поставленных целей решаются задачи физического воспитания учащихся:***

* на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
* на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

##### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ**

**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[[1]](#footnote-1).*

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**

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 здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.*

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности; 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; *плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.*

## *ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ*

***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.

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единица измерения** | **мальчики оценка "5"** | **мальчики оценка "4"** | **мальчики оценка "3"** | **девочки оценка "5"** | **девочки оценка "4"** | **девочки оценка "3"** |
| **Челночный бег 4\*9м** | секунд | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,6 | 10,0 | 10,6 |
| **Бег 30 метров** | секунд | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| **Бег 100 метров** | секунд | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| **Бег 2000 метров** | мин:сек | - | - | - | 10:00 | 11:10 | 12:20 |
| **Бег 3000 метров** | мин:сек | 12:20 | 13:00 | 14:00 | - | - | - |
| **Прыжки в длину с места** | см | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| **Подтягивание на высокой перекладине** | кол-во раз | 14 | 11 | 8 | - | - | - |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)** | кол-во раз | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **Наклон вперед из положения сидя** | см | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
| **Подъем туловища за 1 мин из положения лежа** | кол-во раз | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| **Бег на лыжах 1 км** | мин:сек | 4:30 | 4:50 | 5:20 | 5:45 | 6:15 | 7:00 |
| **Бег на лыжах 2 км** | мин:сек | 10:20 | 10:40 | 11:10 | 12:00 | 12:45 | 13:30 |
| **Бег на лыжах 3 км** | мин:сек | 14:30 | 15:00 | 15:50 | 18:00 | 19:00 | 20:00 |
| **Бег на лыжах 5 км** | мин:сек | 25:00 | 26:00 | 28:00 | без учета времени | без учета времени | без учета времени |
| **Бег на лыжах 10 км** | мин:сек | без учета времени | без учета времени | без учета времени | - | - | - |
| **Прыжки на скакалке, за 30 секунд** | кол-во раз | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ ГТО)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | ЮНОШИ золотой значок | ЮНОШИ серебряный значок | ЮНОШИ бронзовый значок | ДЕВУШКИ золотой значок | ДЕВУШКИ серебряный значок | ДЕВУШКИ бронзовый значок |
| **1** | Бег на 100 метров (секунд) | 13,8 | 14,3 | 14,6 | 16,3 | 17,6 | 18,0 |
| **2.1** | Бег на 2 километра (мин:сек) | 7:50 | 8:50 | 9:20 | 9:50 | 11:20 | 11:50 |
| **2.2** | или бег на 3 километра (мин:сек) | 13:10 | 14:40 | 15:10 | - | - | - |
| **3.1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 13 | 10 | 8 | - | - | - |
| **3.2** | или рывок гири 16кг (кол-во раз) | 35 | 25 | 15 | - | - | - |
| **3.3** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 19 | 13 | 11 |
| **3.4** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 16 | 10 | 9 |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (ниже уровня скамьи - см) | 13 | 8 | 6 | 16 | 9 | 7 |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | ЮНОШИ золотой значок | ЮНОШИ серебряный значок | ЮНОШИ бронзовый значок | ДЕВУШКИ золотой значок | ДЕВУШКИ серебряный значок | ДЕВУШКИ бронзовый значок |
| **5.1** | Прыжок в длину с разбега (см) | 440 | 380 | 360 | 360 | 320 | 310 |
| **5.2** | или прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 200 | 185 | 170 | 160 |
| **6** | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 50 | 40 | 30 | 40 | 30 | 20 |
| **7.1** | Метание спортивного снаряда весом 700г (метров) | 38 | 32 | 27 | - | - | - |
| **7.2** | или метание спортивного снаряда весом 500г (метров) | - | - | - | 21 | 17 | 13 |
| **8.1** | Бег на лыжах 3км (мин:сек) | - | - | - | 17:30 | 18:45 | 19:15 |
| **8.2** | или бег на лыжах 5км (мин:сек) | 23:40 | 25:00 | 25:40 | - | - | - |
| **8.3** | или кросс на 3км по пересечённой местности (для бесснежных районов страны) | - | - | - | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени |
| **8.4** | или кросс на 5км по пересечённой местности (для бесснежных районов страны) | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | - | - | - |
| **9** | Плавание 50м (мин:сек) | 0:41 | без учёта времени | без учёта времени | 1:10 | без учёта времени | без учёта времени |
| **10.1** | Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки) | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| **10.2** | или стрельба из электронного оружия, дистанция 10м (очки) | 30 | 25 | 18 | 30 | 25 | 18 |
| **11** | Туристический поход с проверкой туристских навыков | дистанция 10 км | дистанция 10 км | дистанция 10 км | дистанция 10 км | дистанция 10 км | дистанция 10 км |
| **12** | Самозащита без оружия (очки) | 26-30 | 21-25 | 15-20 | 26-30 | 21-25 | 15-20 |

**УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Условие | ЮНОШИ золотой значок | ЮНОШИ серебряный значок | ЮНОШИ бронзовый значок | ДЕВУШКИ золотой значок | ДЕВУШКИ серебряный значок | ДЕВУШКИ бронзовый значок |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО" | 8 | 7 | 6 | 8 | 7 | 6 |

**МОНИТОРИНГ Физических качеств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическая  способность | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 100 м, с.  Бег 30 м, с. | 14,3  5,0 | 17,5  5,4 |
| Силовые | Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз | 10 | – |
| Подтягивания из виса, лежа на низкой  перекладине, количество раз | – | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | – | 10,00 |
| Бег 3000 м, мин | 13,30 | – |

**Учебно-тематический план  
по физической культуре (11 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| Класс |
| 11 |
| 1 | **Базовая часть** | 64 |
| 1.1 | Теоретические знания о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол), футбол | 22(3) |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 29 |
| 2 | **Вариативная часть** | 41 |
| 2.1 | Баскетбол | 24 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 16 |
| 2.3 | Контрольное тестирование за учебный год | 1 |
|  | **Итого** | **105** |

**КАЛЕНДАРНО-Тематическое планирование**

**11 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля |
|  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | **Этапы развития ФК в России. Техника безопасности на уроках физической культуры.** | Основы техники безопасности на уроках физической культуры. | **Основные этапы развития физической культуры в России. Вводный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнения видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО»** |  | Опрос |
| 2 | **Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.** Спринтерский бег | Совершенствования | **Основы законодательства РФ в области физической культуры и спорта, туризма, охраны здоровья.**  Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Эстафетный  бег. Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий |
| 3 | **Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью** Спринтерский бег | Совершенствования | **Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.** Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий |
| 4 | Бег по пересеченной  местности | Комплексный | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных  препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий |
| 5 | Бег по пересеченной  местности | Комплексный | Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных  препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Питание и питьевой режим. | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 20 мин);* преодолевать препятствия | Текущий |
| 6 | **Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.** Бег по пересеченной  местности | Совершенствования | **Основные этапы развития физической культуры в России.**  Бег (15 мин). Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 20 мин);* преодолевать препятствия | Текущий |
| 7 | Спринтерский бег | Учётный | Бег на результат *(100 м).* Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Дневник самоконтроля. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | «5» – 17,0 с.;  «4» – 17,5 с.;  «3» – 18,0 с. |
| 8 | Спринтерский бег | Учётный | Бег на результат (60 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Смотри таблицу |
| 9 | Бег по пересеченной  местности | Учётный | Бег на результат (2000 м). Развитие выносливости. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе | Без учёта времени |
| 10 | Бег по пересеченной  местности | Совершенствования | Бег *(22 мин).* Преодоление горизонтальных  препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия | Текущий |
| 11 | Равномерный бег | Учётный | Бег на результат (1000 м). Развитие выносливости. Проведения закаливающих процедур. | ***Уметь***: бегать в рав- номерном темпе | Смотри таблицу |
| 12 | Метание  мяча  и гранаты | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | ***Уметь:*** метать мяч  на дальность с разбега | Текущий |
| 13 | Метание  мяча  и гранаты | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | ***Уметь:*** метать гранату  из различных положений на дальность  и в цель | Текущий |
| 14 | **Олимпийские игры**. Метание  мяча  и гранаты | Учётный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. **Олимпийские игры древности и современности, достижение отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх**. | ***Уметь:*** метать гранату  на дальность | «5» – 22 м;  «4» – 18 м;  «3» – 14 м |
| 15 | Прыжок  в длину | Изучение  нового  материала | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | ***Уметь:*** совершать  прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов | Текущий |
| 16 | Прыжок  в длину | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | ***Уметь:*** совершать  прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов | Текущий |
| 17 | Баскетбол | Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв  *(2* × *1)*. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 18 | Баскетбол | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв  *(3* × *2)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 19 | Баскетбол | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке  со средней дистанции. Зонная защита *(2* × *3)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 20 | Баскетбол | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке  со средней дистанции. Зонная защита *(2* × *3)*. Развитие скоростных качеств Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств | ***Уметь***: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 21 | Баскетбол | Комплексный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(3* × *2)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь***: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 22 | Баскетбол | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными  способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная  защита *(2* × *1* × *2)*. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 23 | Баскетбол | Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2* × *1* × *2).* Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники ведения  мяча |
|  | Баскетбол | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. 24Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита *(2* × *1* × *2)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники ведения  мяча |
| 25 | Баскетбол | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача 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 |  |
| 26 | Баскетбол | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными  способами в движении с сопротивлением.  Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. 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 |
| 27 | Баскетбол | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными  способами в движении с сопротивлением.  Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите*(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 28 | Баскетбол | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными  способами в движении с сопротивлением.  Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 29 | Баскетбол | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 30 | Баскетбол | Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв  *(2* × *1)*. Развитие скоростных качеств. **Инструктаж по ТБ** | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 31 | Баскетбол | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв  *(3* × *2)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 32 | Баскетбол | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке  со средней дистанции. Зонная защита *(2* × *3)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 33 | Баскетбол | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке  со средней дистанции. Зонная защита *(2* × *3)*. Развитие скоростных качеств Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств | ***Уметь***: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 34 | Баскетбол | Комплексный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(3* × *2)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь***: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 35 | Баскетбол | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными  способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная  защита *(2* × *1* × *2)*. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 36 | Баскетбол | Комбинированный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2* × *1* × *2).* Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники ведения  мяча |
| 37 | Баскетбол | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита *(2* × *1* × *2)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники ведения  мяча |
| 38 | Баскетбол | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача 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 |  |
| 39 | Баскетбол | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными  способами в движении с сопротивлением.  Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. 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 |
| 40 | Баскетбол | Совершенствования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными  способами в движении с сопротивлением.  Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите*(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  |
| 41 | Волейбол | Комплексный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | ***Уметь:*** выполнять  в игре или игровой  ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 42 | Волейбол | Комплексный | Учебная игра. Развитие координационных  способностей. Инструктаж по ТБ |  | Текущий |
| 43 | Волейбол | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 44 | Волейбол | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 45 | Волейбол | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 46 | Волейбол | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 47 | Волейбол | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 48 | Волейбол | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники передачи  мяча |
| 49 | Волейбол | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 50 | Волейбол | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 51 | **Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Подвижные и спортивные игры. ТБ на уроках лыжной подготовки и гимнастики** | Основы техники безопасности, профилактика травматизма | **Повторный инструктаж по ТБ на рабочем месте, спортивная гимнастика, акробатика, лыжная подготовка, оказание первой помощи. Умение объяснить основы техники при самостоятельных занятиях.** | Фронтальный опрос, практические умения. | Журнал по ТБ |
| 52-53 | **Признаки утомления и переутомления**. Лыжная подготовка |  | **Признаки утомления и переутомления.** Согласованность движений рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра. | Корректировка техники | Текущий |
| 54 | Гимнастика  Висы  и упоры  54 | Комбинированный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий |
| 55-56 | Лыжная подготовка | Д.У.И навыки, ТТД в лыжной подготовке | Согласованность движений рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Преодоление впадины. | Корректировка техники | Текущий |
| 57 | **Комплекс утренней гимнастики.** Гимнастика  Висы  и упоры | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. **Порядок составления комплекса утренней гимнастики.** | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий |
| 58-59 | Лыжная подготовка | Д.У.И навыки, ТТД в лыжной подготовке | Согласованность движений рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Сгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Разгибание ног при преодоление впадины. | Корректировка техники | Текущий |
| 60 | Гимнастика  Висы  и упоры | Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания  на перекладине. Подъем переворотом.  Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий |
| 61-62 | Лыжная подготовка | Д.У.И навыки, ТТД в лыжной подготовке | Постановка палки на снег кольцом назад и движению руки за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Разгибание ног при преодолении впадины. | Корректировка техники | Текущий |
| 63 | **Профилактика заболеваний.** Гимнастика  Висы  и упоры | Учетный | Подтягивания на перекладине. (высокое – мальчики, низкое – девочки). **Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышение работоспособности. Профилактика плоскостопия и простудных заболеваний**. | Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине | «5» – 11 р.;  «4» – 9 р.;  «3» – 7 р. |
| 64-65 | Лыжная подготовка | Д.У.И навыки, ТТД в лыжной подготовке | Чередование попеременных ходов -  двухшажном и четырехшажного. Техника  выполнения попеременного четырехшажного хода. | Корректировка техники | Текущий |
| 66 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | Совершенствования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью)*. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей  Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации  (5 элементов) | Текущий |
| 67-68 | Лыжная подготовка | Д.У.И навыки, ТТД в лыжной подготовке | Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон. Оценить технику преодоления впадины. Контрольное прохождение дистанции 5 км без учета времени. | Корректировка техники | Текущий |
| 69 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | Совершенствования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью)*. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации  (5 элементов) | Текущий |
| 70-71 | Лыжная подготовка | Д.У.И навыки, ТТД в лыжной подготовке | Чередование одновременных ходов - бесшажного, одношажного и двухшажного. Контрольные нормативы на дистанции  3 км (классический ход). | Корректировка техники | Текущий |
| 72 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | Совершенствования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью)*. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации  (5 элементов) | Текущий |
| 73 - 74 | **Поведение в экстремальных ситуациях**. Лыжная подготовка | Д.У.И навыки, ТТД в лыжной подготовке | **Поведение в экстремальных ситуациях**. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе на различном рельефе местности и разной скорости передвижения. Контрольные нормативы на дистанции 3 км (коньковый ход). | Корректировка техники | Текущий |
| 75 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | Совершенствования | Комбинация из разученных элементов  *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации  (5 элементов) | Текущий |
| 76 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | Учетный | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств  Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. | Оценка техники  выполнения комбинации из 5 элементов | Текущий |
| 77 | **Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта**. Волейбол | Комплексный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.  Прием мяча двумя руками снизу. Прямой  нападающий удар через сетку. Нападение  через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники  подачи мяча |
| 78 | **Звезды советского и российского спорта.** Волейбол | Совершенствования | **Звезды советского и российского спорта.** Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.  Прием мяча двумя руками снизу. Прямой  нападающий удар через сетку. Нападение  через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 79 | Волейбол | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.  Прием мяча двумя руками снизу. Прямой  нападающий удар через сетку. Нападение  через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 80 | Волейбол | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.  Прием мяча двумя руками снизу. Прямой  нападающий удар через сетку. Нападение  через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 81 | Волейбол | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.  Прием мяча двумя руками снизу. Прямой  нападающий удар через сетку. Нападение  через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 82 | Волейбол | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.  Прием мяча двумя руками снизу. Прямой  нападающий удар через сетку. Нападение  через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 83 | Волейбол | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 84 | Волейбол | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.  Прием мяча двумя руками снизу. Прямой  нападающий удар через сетку. Нападение  через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 85 | Волейбол | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.  Прием мяча двумя руками снизу. Прямой  нападающий удар через сетку. Нападение  через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 86 | Волейбол | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.  Прием мяча двумя руками снизу. Прямой  нападающий удар через сетку. Нападение  через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 87 | Волейбол | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.  Прием мяча двумя руками снизу. Прямой  нападающий удар через сетку. Нападение  через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 88 | Волейбол | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.  Прием мяча двумя руками снизу. Прямой  нападающий удар через сетку. Нападение  через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |
| 89 | **Тренировочные нагрузки и контроль за ними на ЧСС.** Бег по пересеченной  местности | Совершенствования | **Тренировочные нагрузки и контроль за ними на ЧСС**. Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры  *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 25 мин)*; преодоле-вать препятствия | Текущий |
| 90 | Бег по пересеченной  местности | Совершенствования | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры  *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 25 мин)*; преодоле-вать препятствия | Текущий |
| 91 | Бег по пересеченной  местности | Учетный | Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 25 мин)*; преодоле-вать препятствия | «5» - 13,50 мин; «4» - 14,50 мин;  «3» - 15,50 мин |
| 92 | Метание  мяча  и гранаты | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | ***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега | Текущий |
| 93 | Метание  мяча  и гранаты | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | ***Уметь:*** метать гранату  из различных положений на дальность  и в цель | Текущий |
| 94 | Метание  мяча  и гранаты | Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** метать гранату  на дальность | «5» – 32 м;  «4» – 28 м;  «3» – 26 м |
| 95 | Спринтерский бег | Учетный | Бег на результат *(100 м).* Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | «5» – 17,0 с.;  «4» – 17,5 с.;  «3» – 18,0 с. |
| 96 | Бег по пересеченной  Местности | Совершенствования | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры  *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 25 мин)*; преодоле-вать препятствия | Текущий |
| 97 | Бег по пересеченной  Местности | Учетный | Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в рав- номерном темпе  *(до 25 мин)*; преодоле-вать препятствия | «5» - 13,50 мин; «4» - 14,50 мин;  «3» - 15,50 мин |
| 98 | Метание  мяча  и гранаты | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | ***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега | Текущий |
| 99 | **ЗОЖ. Сохранение творческой активности и долголетия. Предупреждение профзаболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции**. Метание  мяча  и гранаты | Комплексный | **Современные оздоровительные системы физического воспитания их роль в формировании здорового образа жизни. Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.** Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | ***Уметь:*** метать гранату  из различных положений на дальность  и в цель | Текущий |
| 100 | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Комплексный | История возникновения плавания. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. ОФК | Закрепление техники метания гранаты (500г-д, 700г-м) на дальность | Корректировка техники |
| 101 | Спринтерский бег | Совершенствования | Плавание. Совершенствование техники кроля на груди и спине, брасса, стартов, поворотов. Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)* | Текущий |
| 102 | Футбол | Комплексный | Плавание. Правила техники безопасности. Старты и повороты. Комбинации из освоенных элементов.  Игра в футбол | ***Уметь:*** ведение мяча, отбор мяча | Текущий |
| 103 | Футбол | Комплексный | Плавание. Оказание помощи пострадавшему на воде. Ныряние за тонущим. Способы освобождения от захватов тонущего. Особенности плавание в одежде, освобождение от одежды в воде. Транспортировка пострадавших в воде. Комбинации из освоенных элементов.  Игра в футбол | ***Уметь:*** ведение мяча, отбор мяча | Текущий |
| 104 | **Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма**. Футбол | Совершенствование | **Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышение работоспособности**. Игра в футбол. | ***Уметь:*** Закрепление комбинаций из освоенных элементов | Текущий |
| 105 | Подведение итогов учебного года |  | Контрольное тестирование за учебный год | Проверка приобретенных знаний. | Закрепление |

1. 1 Курсивом в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников [↑](#footnote-ref-1)