# Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа» с. Грузино Чудовского района

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Луговской Любовь Васильевны

учителя физической культуры высшей квалификационной категории

по курсу физическая культура 11 класс

с. Грузино2022- 2023 уч.год

# Физическая культура. 11 класс. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса разработана на основе:

- 1. Требований программы основного среднего образования.
- 2. Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11кл.», автор В.И. Лях, Зданевич А.А. (М.: Просвещение, 2009).
- 3. Учебного плана МАОУ «СОШ» с. Грузино.

#### 1. Направленность учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеобразовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. В рабочей программе соблюдается важнейшее требование современного урока по физической культуре- дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

#### 2.Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с УБП МАОУ «СОШ» с. Грузино в 11 классе учебный предмет «Физическая культура» проводится как обязательный и на его преподавание отводится 102 часа в год (из расчета 3 часа в неделю, при 34 неделях в учебном году).

#### 3. Особенности программы.

Содержание программного материала состоящее из двух основных частей (базовой и вариативной, согласно Комплексной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича) в Рабочей программе распределены по основным разделам. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций МОиН РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся. Количество часов на лыжную подготовку уменьшены в связи с климато - географическими особенностями региона.

#### 4. Актуальность и ценностные ориентиры программы.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. В сочетании с другими формами обучения (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивно-массовыми мероприятиями достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

#### Цели и задачи :

Главной целью школьного образования является формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

*Целью школьного физического воспитания* является формирование разносторонне физически развитой личности , способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения

собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
  - на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
  - на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

5. Контрольно – измерительные материалы. Контрольные нормативы 11 класс (юноши)

Nº	Контрольное		Юноши	
	упражнение	5	4	3
1	Бег 30 м.	4,3	5,0	5,1
2	Челночный бег 3х10 м.	7,2	7,9	8,1
3	Прыжок в длину с места	240	205	190
4	6-и минутный бег	1500	1300	1100
5	Наклон вперед	15	9	5
6	Подтягивание	12	9	5
7	Бег 100 м.	14,2	14,5	15,0
8	Прыжок в длину	460	420	370
9	Прыжок в высоту	140	135	120
10	Метание гранаты 700г.	38	32	26
11	Бег на лыжах 5 км.	25,00	27,00	29,00
12	Бег 3000 м.	13,00	15,00	16,30

13	Кросс 3000 м.	14,00	16,00	17,30
14	Удержание ног, углом, в упоре. (с).	5	4	3
15	Разгибание, сгибание рук в упоре	12	10	8
16	Подъем переворотом	4	3	2

## Контрольные нормативы 11 класс (девушки)

Nº	Контрольное		Девушки			
	упражнение	5	4	<u>3</u>		
1	Бег 30 м.	4,8	5,9	<u>6,0</u>		
2	Челночный бег 3x10 м.	8,4	9,3	9,6		
3	Прыжок в длину с места	210	170	<u>160</u>		
4	6-и минутный бег	1300	1050	900		
5	Наклон вперед, сидя	20	12	7		
6	Подтягивание	18	13	<u>6</u>		
7	Бег 100 м.	16,0	16,5	17,0		
8	Прыжок в длину	380	340	<u>310</u>		
9	Прыжок в высоту	120	115	<u>105</u>		
10	Метание гранаты 500г.	23	18	<u>12</u>		
11	Бег на лыжах 3 км.	19,00	20,00	21,00		
12	Бег 2000 м.	10,00	11,30	12,20		
13	Кросс 2000 м.	10,30	12,10	<u>13,10</u>		
14	Поднимание туловища	25	20	<u>15</u>		

# 6. Учебно – тематическое планирование по физической культуре в 11 классе.

Содержание программного материала состоящее из двух основных частей (базовой и вариативной, согласно Комплексной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича) в Рабочей программе распределены по основным разделам. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций МОиН РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся. Количество часов на лыжную подготовку уменьшены в связи с климато - географическими особенностями региона.

<b>N</b> º π/π	Разделы программы	Количество часов				
		Базовая	Вариативная	Всего		
		часть	часть			
1.	Od	сновы знаний (	о физической ку	ультуре		
1.1.	Способы физкультурной деятельности	ı	в процессе	занятий		
2.		Физическое с	овершенствов	ание:		
2.1.	Лёгкая атлетика.	21	8	29		
2.2.	Гимнастика с элементами акробатики.	18	3	21		
2.3.	Лыжная подготовка.	12		12		
2.4.	Спортивные игры.	21	19	40		
2.4.1	Баскетбол.			19		
2.4.2.	Волейбол.			21		
	Итого:			102ч.		

#### 7. Планируемые результаты

Требования к уровню знаний учащихся по физической культуре, оканчивающих среднюю школу.

Учащиеся оканчивающие 11 класс должны освоить следующие умения.

#### Характеризовать:

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

#### Соблюдать правила:

- Личной гигиены и закаливания.
- Организация и проведение самостоятельного и самодеятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.
- Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
- Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

#### Проводить:

- Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-коррегирующей направленности.
- Приемы страховки и самостраховки во время занятий.
- Приемы массажа и самомассажа.
- Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов.
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

#### Составлять:

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.
- Планы-конспекты индивидуальных занятий.

#### Определять:

- Уровни индивидуального физического развития.
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.
- Дозировка физической нагрузки

#### Демонстрировать:

#### Двигательные умения, навыки, способности:

- Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м с низкого старта.
- В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.
- Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

#### В гимнастических и акробатических упражнениях:

- Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши).
- Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой.

• Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

#### В спортивных играх:

• Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

#### Физическая подготовленность:

• Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 1)

#### Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.
- Организации досуга и здорового образа жизни.
- Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

#### Способы спортивной деятельности:

• Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

#### Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

- Согласовывать свое поведение с интересами коллектива.
- Критически оценивать собственные достижения
- Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности. Критерии оценок успеваемости учащихся на уроках по физической культуре.

#### 8. Содержание курса.

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе занятий).

#### 1.1. Естественные основы.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### 1.2. Социально-психологические основы.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий разнообразных игровых В соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля функциональным за состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы

физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

#### 1.3. Культурно-исторические основы.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

#### 1.4. Приемы закаливания.

Пользование баней.

#### 1.5. Подвижные игры.

#### Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### 1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

#### 1.7. Легкая атлетика.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### 1.8. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

#### 1.9. Лыжная подготовка.

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

**Раздел 2. Физическое совершенствование.** ( Двигательные умения и навыки.)

#### 2.1. Лёгкая атлетика.

Совершенствование техники спринтерского бега. ТБ на уроках л/а. Низкий старт. Бег 60м; 100 м.

Развитие выносливости. Совершенствование техники длительного бега. Бег по пересечённой местности, кросс. Бег2000 м (Д). Бег 3000м (Ю). Бег до 20 минут по пересечённой местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кроссовый бег, бег по пересечённой местности.

Совершенствование техники прыжка. Прыжок в длину 11-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Многоскоки.

Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 9-11шагов разбега способом перешагиванием. Развитие скоростно-силовых качеств.

Совершенствование техники метания. Метание малого мяча на дальность. Метание гранаты из различных положений.

Овладение организаторскими умениями. Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение изученных упражнений для самостоятельных тренировок.

#### 2.2. Спортивные игры.

#### 2.2.1.Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, владения мячом, развитие кондиционных, координационных способностей. Совершенствование техники ведения мяча. Ведение с изменением скорости и направления. Совершенствование ловли и передачи мяча в баскетболе. Передачи мяча различными способами в движении, в парах, в тройках с сопротивлением. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование тактики игры в баскетбол. Позиционное нападение со сменой мест. Нападение быстрым прорывом. Совершенствование техники защитных действий.

#### 2.2.3. Волейбол.

Совершенствование технико – тактических действий. Приём мяча снизу 2 руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача на точность. Приём мяча снизу 2 руками. Прямой нападающий удар через сетку. Позиционное нападение со сменой мест. Верхняя и нижние подачи мяча. Одиночный и групповой блок. Сочетание приёмов, передач, нападающий удар. Учебная игра. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите.

#### 2.3.Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Совершенствование ЗУН. Строевые упражнения. Правила страховки во время выполнения упражнений. Упражнения в висах упорах (комбинация). Подтягивание в висе. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Развитие координационных способностей. Упражнения на низком бревне. Ходьба по рейке гимнастической скамейки (комбинация шагов, подскоков, прыжков).

Развитие силовых способностей: упражнения в висах упорах. Выполнение упражнений в висе на технику. Подтягивание в висе.

Акробатика: мост и поворот в упор стоя на 1 колене кувырки вперёд, назад; сед углом ;стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Совершенствование опорных прыжков: Опорный прыжок - Мальчики: согнув ноги; Девочки: боком с поворотом на 90градусов.

#### 2.4. Лыжная подготовка.

ТБ на уроках лыжной подготовки. Дальнейшее совершенствование техники лыжных ходов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон, финиширование. Преодоление контруклона. Подъём в гору изученными способами. Прохождение дистанции. 5 км.

#### 9. КТП.

## Физическая культура. Календарно-тематическое планирование 11 класс.

		Кол-	-		-	Домашнее
Nº	Тема урока	во часов	Дата	Элементы содержания	Вид контроля	задание
ур ока				оодоржания.		
1	Инструктаж Т.Б.на уроках ФК. Совершенст вование техники спринтерско го бега	1		Инструктаж Т.Б.на уроках ФК. Совершенство вание техники спринтерского бега Низкий старт. Бег 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Текущий	
2	Совершенст вование техники спринтерско го бега. Бег по дистанции,ф иниширован ие. Специальны е беговы	1		Правила соревнований. Бег 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Текущий	Выполнение упражнений общефизической направленности с индивидуальной нагрузкой.
3	Совершенст вование техники спринтерско го бега. Развитие скоростных качеств.	1		Правила соревнований. Бег 100м . Развитие скоростных качеств.	Текущий	
4	Совершенст вование техники спринтерско го бега. Бег на результат.	1		Совершенство вание техники спринтерского бега. Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.	Зачёт: бег 100м	
5	Совершенст вование техники	1		Прыжок в длину с11-13	Текущий	

	прыжка в длину. Специальны е беговые упражнения. Многоскоки.		шагов. Отталкивание. Развитие скоростно- силовых качеств.		
6	Развитие скоростно - силовых способносте й . Челночный бег.	1	Развитие скоростно - силовых способностей . Челночный бег.Прыжок в длину 13-15 шагов. Развитие скоростносиловых качеств.	Зачёт:челн очный бег	
7	Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжок в длину.	1	Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжок в длину.Прыжок в длину 13-15 шагов. Развитие скоростно- силовых качеств.	Зачёт:прыж ок в длину	
8	Совершенст вование техники метания на дальность. Правила соревновани й по метаниям.	1	Совершенство вание техники метания на дальность. Правила соревнований по метаниям.Пры жок в длину с 13-15 шагов. Развитие скоростносиловых качеств.	Текущий	Выполнение упражнений общефизической направленности с индивидуальной нагрузкой.
9	Совершенст вование техники	1	Метание мяча на дальность. Челночный бег.	Текущий	

	ппитопичес		Развитие		
	длительного бега.				
	Специально		скоростно- силовых		
	беговые		качеств.		
	упражнения.		качесть.		
10	Совершенст		Метание	Зачёт:	
	вование		гранаты из	Метание:	
	техники		различных		
	длительного бега.	1	положений.	Д-26; 23;	
	Специальны		Челночный бег.	18.	
	е беговые				
	упражнения.				
	Совершенст	1	Метание	Текущий	
	вование		гранаты из		
11	техники длительного		различных		
	бега. Бег по		положений.		
	пересечённо		Челночный бег.		
	й местности.				
		1	Развитие	Текущий	
			выносливости.		
			О. Р. У.		
	Развитие		Специальные		
	ВЫНОСЛИВОСТ		беговые		
12	и. О. Р. У.		упражнения.Бе		
	Специальны		г20 минут.		
	е беговые		Преодоление		
	упражнения.		вертикальных		
			препятствий.		
			Подвижные		
			игры.		
		1	Бег на	Текущий	
			результат.Бег2		
			5 минут.		
	Развитие		Преодоление		
13	выносливост		вертикальных		
	и. Бег на		препятствий.		
	результат.		Подвижные		
			игры. Развитие		
			выносливости		
		1	TE HO MAGNON	Зачёт.	_
	Баскетбол.		ТБ на уроках баскетбола.	зачет.	Выполнение
	Совершенст				упражнений общефизической
	вование		Совершенство вание техники		направленности
14	техники		передвижений,		С
	передвижен ий,		остановок,		индивидуальной
	остановок,		поворотов,		нагрузкой.
	поворотов,		стоек. Ловля,		
	стоек.		передача,		
			породала,		

			броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивление м. Учебная		
			игра.		
15	Совершенст вование ловли и передачи мяча в баскетболе. Передачи различными способами в двойках,в тройках.	1	Совершенство вание ловли и передачи мяча в баскетболе. Передачи различными способами в двойках, в тройках. Ловля, передача, броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивление м. Учебная игра.	Текущий	
16	Совершенст вование тактики игры в баскетбол. Позиционно е нападение со сменой мест.	1	Совершенство вание тактики игры в баскетбол. Позиционное нападение со сменой мест. Ловля, передача, броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивление м. Учебная игра.	Текущий	Выполнение
17	Совершенст вование техники ведения мяча.	1	Совершенство вание техники ведения мяча. Ведение с изменением	Текущий	упражнений общефизической направленности с индивидуальной

	T =	Т		1	
	Ведение с изменением скорости и направления Учебная игра.		скорости и направления. Ловля , передача, броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивление м. Учебная игра.		нагрузкой.
18	Совершенст вование техники бросков мяча. Бросок двумя от головы. Учебная игра.	1	Совершенство вание техники бросков мяча. Бросок двумя от головы. Ловля, передача, броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивление м. Учебная игра.	Текущий	
19	Совершенст вование техники перемещени й, владения мячом, развитие кондиционн ых, координацио нных способносте й.	1	Ловля, передача, броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивление м. Учебная игра. Совершенство вание техники перемещений, владения мячом, развитие кондиционных, координационных способностей.	Зачёт	

	<u> </u>	1		Текущий	Π
20	Совершенст вование тактики игры в баскетбол. Нападение быстрым прорывом.		Совершенство вание тактики игры в баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).		Выполнение упражнений общефизической направленности с индивидуальной нагрузкой.
21	Совершенст вование техники защитных действий. Развитие координацио нных способносте й.		Передачи мяча различными способами в движении, в парах, в тройках с сопротивление м. Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Совершенство вание техники защитных действий. Развитие координационных способностей.	Текущий	
22	Баскетбол. Передачи мяча различными способами в движении, в парах, в тройках с	1	Передачи мяча различными способами в движении, в парах, в тройках с	Текущий	

-	COUDOTABLOT		COUDCTABLICATIO	1	
	сопротивлен ием.		сопротивление м. Учебная		
	VIOWI.				
			игра. Действия		
			против игрока		
			с мячом и без		
			мяча		
			(вырывание,		
			выбивание,		
			перехват,		
			накрывание).		
		1	Передвижение	Зачёт	
			и остановки		
			игрока.		
			Учебная игра.		
	Баскетбол.		Действия		
	Передвижен		против игрока		
23	ие и		с мячом и без		
	остановки		мяча		
	игрока.		(вырывание,		
			выбивание,		
			перехват,		
			накрывание).		
			накрывание).		
		1	Двусторонняя	Текущий	
			игра 2х2.		
			Действия		
			против игрока		
24	Баскетбол.		с мячом и без		Выполнение
24	Двустороння		мяча		упражнений
	я игра 2х2.		(вырывание,		общефизической
			выбивание,		направленности
			перехват,		C
			накрывание).		индивидуальной
		1	TE us vesser	Tom::::::::	нагрузкой.
		1	ТБ на уроках	Текущий	
			гимнастики.		
			Правила		
	Инструктаж		страховки во		
	по Т.Б.		время		
	Построения		выполнения		
25	И		упражнений.		
20	перестроени		Строевые		
	я. Развитие		упражнения.		
	СИЛОВЫХ		Построения и		
			перестроения.		
	71.		Упражнения в		
			висах упорах		
			(комбинация).		
			Вис		
	способносте й.		Упражнения в висах упорах		

		1	согнувшись. Вис прогнувшись. Развитие силовых способностей.		
		1	прогнувшись. Развитие силовых способностей.		
		1	Развитие силовых способностей.		
		1	силовых способностей.		
		1	способностей.		
		1			
		1			
		1	I C	T	-
			Строевые	Текущий	
			упражнения.		
			Висы и упоры.		
			Совершенство		
			вание ЗУН.		
	Гимнастика.		Упражнения в		
	Висы и		висах упорах		
	упоры.Совер		(комбинация).		
26	шенствован		Вис		
	ие ЗУН.		согнувшись.		
	Развитие		Вис		
	гибкости.		прогнувшись.		
			Развитие		
			силовых		
			качеств,		
			развитие		
			гибкости.		
		1	Строевые	Зачёт	
			•		
			* '		
			· ·		
			, ,		
	Акробатичес				
27	кие				Выполнение
21					упражнений
	кувырки.				1
					_
					i i ai pydiai i
			·		
			тиоот. кувырки.		
	Акробатичес	1	Строевые	Текущий	
	кие		упражнения.		
	упражнения.		Упражнения в		
1			висах упорах		
			(комбинация).		
28	PH KOLO GOOLA		Вис		
28			•		
28	1 колене.		согнувшись.		
28			согнувшись. Вис		
27	кие упражнения. Мост. кувырки. Акробатичес кие	1	упражнения. Упражнения в висах упорах (комбинация).	Текущий	

	T	<u> </u>		1	
		1	Развитие силовых качеств. Акробатически е упражнения. Мост и поворот в упор стоя на 1 колене. Кувырки вперёд, назад.	Tomuuri	
29	Акробатичес кие упражнения. Комплекс суставной гимнастити. Совершенст вование ЗУН.		Упражнения со скакалкой. Акробатически е упражнения. Комплекс суставной гимнастити. Совершенство вание ЗУН	Текущий	
30	Акробатичес кие упражнения. Основы биомеханики гимнастичес ких упражнений.	1	Акробатически е упражнения. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Мост и поворот в упор стоя на 1 колене. Кувырки вперёд, назад. Комбинация из ранее изученных элементов.	Зачёт	Выполнение упражнений общефизической направленности с индивидуальной нагрузкой.
31,	Акробатичес кие упражнения. Мост и поворот в упор стоя на 1 колене. Кувырки	1	Акробатически е упражнения. Мост и поворот в упор стоя на 1 колене. Кувырки вперёд, назад.	Текущий	

	Τ		1	T	1
	вперёд, назад, сед углом.		сед углом ;стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов. Комплекс суставной гимнастики.		
33	Акробатичес кие упражнения. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд, сед углом.	1	Акробатика: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Равновесие на одной, выпад вперёд, Мост и поворот в упор стоя на 1 колене. Кувырки вперёд, назад. Комбинация из ранее изученных элементов	Текущий	
32; 34	Спортивные игры. Волейбол. Стойка и перемещени я игрока, верхняя передача мяча 2 руками в парах.	2	Стойка и перемещения игрока. Верхняя передача мяча 2 руками в парах. Верхний и нижний приём и передача мяча. Учебная игра.	Текущий	Выполнение упражнений общефизической направленности с индивидуальной нагрузкой.
35	Спортивные игры. Волейбол. Приём мяча снизу 2 руками. Развитие скоростно-	1	Передвижение игрока. Приём мяча снизу 2 руками .Верхний и нижний приём и передача	Текущий	

	OMEGE! IV	<u> </u>	мяча. Учебная	1	
	силовых качеств.				
	качеств.		игра. Развитие		
			скоростно-		
			силовых		
			качеств.		
		1	Передвижение	Текущий	
			игрока.		
	Спортивные		Верхний и		
	игры.		нижний приём		
	Волейбол.		и передача		
	Верхняя		мяча. Верхняя		
36	прямая подача на		прямая подача		
	ТОДАЧА НА		на точность.		
	Развитие		Учебная игра.		
	скоростно-		Развитие		
	силовых		скоростно-		
	качеств.		силовых		
			качеств.		
			_		
		1	Верхняя и	Текущий	
			нижние подачи		
	Спортивные		мяча.		
	игры.		Нападающий		
37	Волейбол.		удар через		Выполнение
"	Позиционно		сетку. Блок.		упражнений общефизической
	е нападение со сменой		Позиционное		направленности
	мест.		нападение со		С
	WICCI.		сменой мест.		индивидуальной
			Учебная игра.		нагрузкой.
		1	Верхняя и	Зачёт	
	Спортивные		нижние подачи		
	игры.		мяча. Приём		
	Волейбол.		мяча снизу 2		
38	Приём мяча снизу 2		руками.		
30	руками.		Прямой		
	Прямой		нападающий		Выполнение
	нападающий		удар через		упражнений
	удар через		сетку. Блок.		общефизической
	сетку.		Учебная игра.		направленности с
	Спортивные	1	Верхняя и	Текущий	с индивидуальной
	игры.		нижние подачи		нагрузкой.
	Волейбол.		мяча. Верхняя		
	Верхняя		прямая подача		
39	прямая		на точность.		
	подача на		Прямой		
	точность. Прямой		нападающий		
	ттрямой Нападающий		удар. Блок.		
	удар		удар. Блок.		
<u> </u>	/m~r	1		<u>I</u>	I

			Учебная игра.		
40	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя прямая подача на точность.	1	Верхняя прямая подача на точность. Прямой нападающий удар Индивидуальн ые, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	Текущий	
41	Спортивные игры. Волейбол. Приём мяча снизу 2 руками. Прямой нападающий удар	1	Приём мяча снизу 2 руками. Прямой нападающий удар .Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	Текущий	
42	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя передача мяча 2 руками в колоннах.	1	Верхняя передача мяча 2 руками в колоннах. Индивидуальн ые, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	Зачёт	
43	Спортивные игры. Волейбол. Сочетание приёмов, передач, нападающий удар.	1	Сочетание приёмов, передач, нападающий удар. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и	Текущий	

	T		<u> </u>		
			защите.		
			Учебная	игра.	
		1	Одиночні		
	0		группово		
	Спортивные		блок. Пря		
	игры.		нападаю	ЦИЙ	
	Волейбол.		удар.		
44	Одиночный		Индивиду		
	и групповой блок.		ые, групп		
	Прямой		и команд		
	ттрямой Нападающий		действия		
	удар.		нападени	и и	
	удар.		защите. Учебная	игро	
			учеоная	инра.	
		1	Одиночні	ый и Зачёт	
			группово		
	Спортивные		блок. Пря		
	игры.		нападаюі		
	Волейбол.		удар.		
45	Одиночный		Индивиду	/альн	
45	и групповой		ые, групп	овые	
	блок.		и команд	ные	
	Прямой		действия	В	
	нападающий		нападени	и и	
	удар.		защите.		
			Учебная	игра.	
		1	Сочетани	іе Текущий	
			приём,		
	Спортирино		передача	l <b>,</b>	
	Спортивные игры.		нападаюі		
	Волейбол.		удар.		
46	Сочетание		Индивиду	/альн	
40	приём,		ые, групп	овые	
	передача,		и команд		
	нападающий		действия		
	удар.		нападени	и и	
	,,,,		защите.		
			Учебная	игра.	
		1	Сочетани	іе Текущий	
		-	приём,	. 3.0, = 7.07	
	Спортивные		передача	l,	
	игры.		нападаю		
	Волейбол.		удар.	•	
47	Сочетание		Индивиду	/альн	
	приём,		ые, групп		
	передача,		и команд		
	нападающий		действия	В	
	удар.		нападени	и и	
			защите.		
			Учебная		
	ТБ на уроках	1	ТБ на урс	<i>ках</i> Текущий	
48	лыжной		лыжной		
	подготовки.		подгото	зки.	

			Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон, финишировани е.	
49	Требования к одежде и обуви.	1	Требования к одежде и обуви. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон, финишировани е.	Зачёт
50	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон, финишировани е.	Текущий
51	Тактика лыжных гонок	1	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	Текущий

	Г	1		
			Тактика	
			лыжных гонок:	
			распределение	
			сил, обгон,	
			финишировани	
			e.	
52	Тактика	1	Оказание	Текущий
	лыжных		помощи при	
	гонок:		обморожениях	
	распределен		и травмах.	
	ие сил, обгон,		Переход с хода	
	финиширова		на ход в	
	ние.		зависимости от	
	11/10.		условий	
			дистанции.	
			диотапции.	
			Тактика	
			лыжных гонок:	
			распределение	
			сил, обгон,	
			финишировани	
			e.	
	Освоение	1	Переход с хода	Зачёт
	техники		на ход в	
	лыжных		зависимости от	
	ходов.		условий	
			дистанции.	
53			Тактика	
			лыжных гонок:	
			распределение	
			сил, обгон,	
			финишировани	
			e.	
	Преодолени	1	Подъём в гору	Текущий
	е		изученными	
	контруклона.		способами.	
			Преодоление	
54			контруклона,	
			препятствий	
			Эстафеты и	
			подвижные	
			игры на лыжах.	
			por rice 710/10/11	
	Подъём в	1	Подъём в гору	Текущий
55	гору		изученными	-
55	изученными		способами.	
	способами.		Преодоление	
			: .p = = = = : : : : : : : : : : : : : : :	

			контруклона Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	
56	Переход с одновремен ных ходов на попеременн ые.	1	Подъём в гору изученными способами Преодоление контруклона. Переход с одновременны х ходов на попеременные. Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	Текущий
57	Прохождени е дистанции 3 км	1	Подъём в гору изученными способами Преодоление контруклона Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	Зачёт
58	Прохождени е дистанции 4 км	1	Подъём в гору изученными способами Преодоление контруклона Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	Текущий
59	Прохождени е дистанции. 5 км.	1	Подъём в гору изученными способами. Преодоление контруклона Эстафеты и подвижные игры на лыжах. Прохождение дистанции. 5 км.	Зачёт.
60	Гимнастика с элементами	1	Акробатика: сед углом, стоя на коленях	Текущий

	акробатики:		наклон назад,		
	стойка на		стойка на		
	лопатках.		лопатках. Мост		
			и поворот в		
			упор стоя на 1		
			колене.		
			Кувырки		
			вперёд, назад.		
			Комбинация из		
			ранее		
			изученных		
			элементов.		
61	Комбинация	1	Акробатика-	Текущий	
	из ранее изученных		Сед углом,		
	элементов.		стоя на		
	CHOWIGHTOD.		коленях наклон		
			назад, стойка		
			на лопатках.		
			Комбинация из		
			ранее		
			изученных		
			элементов.		
			Комплекс		
			суставной		
			гимнастити.		
62	Акробатика.	1	Акробатика:	Текущий	
-	Сед углом,		сед углом, стоя	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
	стоя на		на коленях		
	коленях		наклон назад,		
	наклон		стойка на		
	назад.				
			лопатках.		
			Комбинация из		
			ранее		
			изученных		
			элементов.		
			Основы		
			биомеханики		
			гимнастических		
			упражнений.		
63	Кувырки	1	Акробатика:	Зачёт	
	вперёд,		сед углом, стоя		
	назад.		на коленях		
	Комбинация		наклон назад,		
	из ранее		стойка на		
	изученных		лопатках. Мост		
	элементов		и поворот в		
			упор стоя на 1		
	1	1	јупор стоя на т	1	

,	Г	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		T	Τ
			колене.		
			Кувырки		
			вперёд, назад.		
			Комбинация из		
			ранее		
			изученных		
			элементов		
64	Развитие	1	Акробатика:	Текущий	
	гибкости.		сед углом, стоя		
			на коленях		
			наклон назад,		
			стойка на		
			лопатках.		
			Равновесие на		
			одной, выпад		
			вперёд,		
			кувырок		
			вперёд, сед		
			углом.		
			Комбинация из		
			ранее		
			изученных		
			элементов.		
			Развитие		
			гибкости.		
65	Совершенст	1	Совершенство	Текущий	
	вование		вание		
	акробатичес ких		акробатических		
			упражнений.		
	упражнений.		Акробатика:		
			сед углом, стоя		
			на коленях		
			наклон назад,		
			стойка на		
			лопатках.		
			Комбинация из		
			ранее		
			'='		
			изученных		
			элементов		
66	Гимнастика.	1	Опорный	Текущий	
	Опорный	'	прыжок:	1 Ony Equition	
	прыжок.				
			прыжок углом с		
			разбега под		
			углом к		
			снаряду и		
	i de la companya de	1	толчком одной		
			ногой(конь в		

	<u> </u>	ı		<u> </u>	1
			ширину,		
			высота 120см)		
					1
67	Опорный	1	Опорный	Текущий	
	прыжок:		прыжок:		
	Прыжок		Прыжок углом		
	углом		с разбега под		
			углом к		
			снаряду и		
			толчком одной		
			ногой(конь в		
			ширину,		
			высота 120см)		
			_		-
68	Гимнастика.	1	Опорный	Зачёт	
	Развитие		прыжок:		
	скоростно –		Прыжок углом		
	силовых		с разбега под		
	способносте		углом к		
	Й.		снаряду и		
			толчком одной		
			ногой(конь в		
			ширину,		
			высота 120см)		
			Развитие		
			скоростно –		
			силовых		
			способностей.		
69	Развитие	1	Развитие	Текущий	-
	координацио	'	координационн	,,	
	ННЫХ		• • • •		
	способносте		ЫХ		
	й.		способностей:		
			прыжки в		
			глубину с		
			вращением.		
			Опорный		
			прыжок:		
			прыжок углом с		
			разбега под		
			углом к		
			снаряду и		
			толчком одной		
			ногой(конь в		
			ширину,		
			высота 120см)		
			Опорный	Текущий	-
70	20TodoTI I I	1			1
70	Эстафеты и	1	=	ТСКУЩИИ	
70	полосы	1	прыжок:	текущии	
70	•	1	=	ТСКУЩИИ	

	1	1		ı	Г
	использован ием гимнастичес кого инвентаря.		углом к снаряду и толчком одной ногой(конь в ширину, высота 120см). Эстафеты и полосы препятствий с использование м гимнастическог о инвентаря.		
71	Развитие силовых способносте й и силовой выносливост и.	1	Лазанье по канату, Полоса препятствий. Ритмическая гимнастика. Упражнения в висах. Подтягивание.	Текущий	
72	Овладение организатор скими умениями.	1	Составление самостоятельн о акробатических комбинаций. Использование освоенных упр. Для самостоятельных занятий. Пресс за 30 сек.	Текущий	
73	Спортивные игры. Волейбол. Стойка и перемещени я игрока, верхняя передача мяча 2 руками в парах.	1	Стойка и перемещения игрока. Верхняя передача мяча 2 руками в парах. Верхний и нижний приём и передача мяча. Учебная игра.	Текущий	
74	Спортивные игры. Волейбол. Приём мяча	1	Передвижение игрока. Приём мяча снизу 2	Зачёт	

	1			т
	снизу 2 руками. Развитие скоростно- силовых качеств.		руками .Верхний и нижний приём и передача мяча. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств.	
75	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя прямая подача на точность.Раз витие скоростносиловых качеств.	1	Передвижение игрока. Верхний и нижний приём и передача мяча. Верхняя прямая подача на точность. Учебная игра. Развитие скоростносиловых качеств.	<b>,</b> ий
76	Спортивные игры. Волейбол. Позиционно е нападение со сменой мест.	1	Верхняя и нижние подачи мяча. Нападающий удар через сетку. Блок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	ций
77	Спортивные игры. Волейбол. Приём мяча снизу 2 руками. Прямой нападающий удар через сетку.	1	Верхняя и нижние подачи мяча. Приём мяча снизу 2 руками. Прямой нападающий удар через сетку. Блок. Учебная игра.	<b>ДИЙ</b>
78	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя прямая	1	Верхняя и Зачёт нижние подачи мяча. Верхняя прямая подача на точность.	

	полаца на		Прямой		
	подача на точность.				
	Прямой		нападающий		
	нападающий		удар . Блок.		
	удар		Учебная игра.		
79	Техника	1	Техника	Текущий	
	безопасност		безопасности		
	и на уроках		на уроках л/а		
	л/а		Прыжок в		
			высоту с 9-		
			11шагов		
			разбега.		
			Развитие		
			скоростно-		
			силовых		
			качеств.		
80	Развитие	1	Прыжок в	Текущий	
	скоростно-		высоту с 9-		
	СИЛОВЫХ		11шагов		
	качеств.		разбега.		
			Развитие		
			скоростно-		
			силовых		
			качеств.		
81	Прыжок в	1	Прыжок в	Текущий	
ΟI	высоту с 9-		высоту с 9-	і екущии	
	11шагов		11шагов		
	разбега.		разбега.		
			Развитие		
			скоростно- силовых		
			качеств.		
			NAMECIB.		
82	Прыжок в	1	Прыжок в	Зачёт	1
	высоту		высоту с 9-		
	способом		11шагов		
	перешагива		разбега.		
	ние		Развитие		
			скоростно-		
			силовых		
			качеств.		
				<u> </u>	
83	Бросок	1	Прыжок в	Текущий	
	набивного мяча.		высоту с 11-13		
	мяча. Круговая		шагов разбега		
	тренировка.		способом		
	1 - 1 - 2 - 2 - 1 - 1		перешагивание		
			·		
			Отталкивание.		

			Бросок набивного	
			мяча. Круговая	
			тренировка.	
			Развитие	
			скоростно- силовых	
			качеств.	
84	Метание	1	Равномерный	Текущий
	теннисного мяча в		бег. ОРУ. Метание	
	горизонталь		теннисного	
	ную цель.		мяча в	
			горизонтальну	
			ю цель. (1х1м.)	
			с расстояния	
			   Юдо 18м; Д	
			до 14м.	
			Подвижные и	
			народные игры.	
85	Метание	1	Равномерный	Зачёт
	теннисного		бег. ОРУ.	
	мяча в вертикальну		Метание	
	ю цель		теннисного	
			мяча в	
			вертикальную	
			цель. (1х1м.) с расстояния	
			Юдо 18м; Д	
			до 14м.	
			Спортивные,	
			подвижные и	
			народные игры.	
86	Овладение	1	Организация	Текущий
	организатор		мест занятий.	
	СКИМИ		Составление	
	умениями.		комплексов	
			ОРУ, УГГ,	
			применение	
			изученных упр.	
			Для	
			самостоятельн ых тренировок.	
			SIX I POTIVI PODOK.	

87	Баскетбол. Совершенст вование техники передвижен ий, остановок, поворотов, стоек.	1	ТБ на уроках баскетбола. Совершенство вание техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ловля, передача, броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивление м. Учебная игра.	Зачёт.	
88	Совершенст вование ловли и передачи мяча в баскетболе. Передачи различными способами в двойках,в тройках.	1	Совершенство вание ловли и передачи мяча в баскетболе. Передачи различными способами в двойках, в тройках. Ловля, передача, броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивление м. Учебная игра.	Текущий	
89	Совершенст вование тактики игры в баскетбол. Позиционно е нападение со сменой мест.	1	Совершенство вание тактики игры в баскетбол. Позиционное нападение со сменой мест. Ловля, передача, броски и ведение мяча без сопротивления	Текущий	

	T		1		<del>                                     </del>	
				ИС		
				сопротивление		
				м. Учебная		
				игра.		
0		1		Совершенство	Текущий	
		'		вание техники	ТОКУЩИИ	
				ведения мяча.		
				Ведение с		
	Совершенст			изменением		
	вование техники			скорости и		
	ведения			направления.		
	мяча.			Ловля ,		
	Ведение с			передача,		
	изменением			броски и		
	скорости и			ведение мяча		
	направления			без		
	Учебная			сопротивления		
	учеоная игра.			ИС		
	игра.			сопротивление		
				м. Учебная		
				игра.		
1		1		Совершенство	Текущий	
				вание техники	1 OKY EQUIT	
				бросков мяча.		
				Бросок двумя		
	Совершенст			от головы.		
	вование			Ловля ,		
	техники бросков			передача,		
	мяча.			броски и		
	Бросок			ведение мяча		
	двумя от			без		
	головы.			сопротивления		
	Учебная			и с		
	игра.			сопротивление		
				м. Учебная		
				игра.		
2	Совершенст	1		Совершенство	Зачёт	
	вование			вание техники		
	техники			перемещений,		
	перемещени			владения		
	й, владения			мячом Ловля ,		
	мячом,			передача,		
	развитие			броски и		
	кондиционн ых,			ведение мяча		
				без		
	координацио	1				
	координацио нных			сопротивления		
	-			сопротивления и с		

	1		
			м. Учебная
			игра. Развитие
			кондиционных,
			координационн
			ых
			способностей.
93		1	Текущий
			Совершенство
			вание тактики
			игры в
			баскетбол.
			Нападение
	Совершенст		быстрым
	вование		прорывом.
	тактики игры		Учебная игра.
	в баскетбол.		Действия
	Нападение		против игрока
	быстрым		с мячом и без
	прорывом.		
			мяча
			(вырывание,
			выбивание,
			перехват,
			накрывание).
94		1	Передачи мяча Текущий
_			различными
			способами в
			лвижении в
			движении, в
			парах, в
			парах, в тройках с
			парах, в тройках с сопротивление
	Concourse		парах, в тройках с сопротивление м. Учебная
	Совершенст		парах, в тройках с сопротивление м. Учебная игра. Действия
	вование		парах, в тройках с сопротивление м. Учебная игра. Действия против игрока
	вование техники		парах, в тройках с сопротивление м. Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без
	вование техники защитных		парах, в тройках с сопротивление м. Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча
	вование техники		парах, в тройках с сопротивление м. Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание,
	вование техники защитных действий. Развитие		парах, в тройках с сопротивление м. Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча
	вование техники защитных действий.		парах, в тройках с сопротивление м. Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание,
	вование техники защитных действий. Развитие координацио		парах, в тройках с сопротивление м. Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание,
	вование техники защитных действий. Развитие координацио нных		парах, в тройках с сопротивление м. Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват,
	вование техники защитных действий. Развитие координацио нных способносте		парах, в тройках с сопротивление м. Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
	вование техники защитных действий. Развитие координацио нных способносте		парах, в тройках с сопротивление м. Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Совершенство вание техники
	вование техники защитных действий. Развитие координацио нных способносте		парах, в тройках с сопротивление м. Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Совершенство вание техники защитных
	вование техники защитных действий. Развитие координацио нных способносте		парах, в тройках с сопротивление м. Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Совершенство вание техники защитных действий.
	вование техники защитных действий. Развитие координацио нных способносте		парах, в тройках с сопротивление м. Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Совершенство вание техники защитных действий. Развитие
	вование техники защитных действий. Развитие координацио нных способносте		парах, в тройках с сопротивление м. Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Совершенство вание техники защитных действий. Развитие координационн
	вование техники защитных действий. Развитие координацио нных способносте		парах, в тройках с сопротивление м. Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Совершенство вание техники защитных действий. Развитие

95	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Развитие скоростных способносте й.	1	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт. Бег 100м. Финишировани е. Развитие скоростных способностей. Спортивные, подвижные и народные игры.
96	Высокий и низкий старт. Бег 100м.	1	Высокий и низкий старт. Бег 100м. Финишировани е. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные, подвижные и народные игры.
97	Развитие скоростно- силовых качеств	1	Низкий старт. Бег 100м. Финишировани е. Развитие скоростно- силовых качеств. Спортивные, подвижные и народные игры.
98	Совершенст вование техники спринтерско го бега.	1	Совершенство вание техники спринтерского бега. Низкий старт. Бег 100м. Финишировани е. Развитие скоростносиловых качеств. Спортивные,

10   Овладение   1   Организация умениями.   1   Организация на родные игры.   1   Организация на хупеные, подвижные и народные игры.   1   Организация умениями.   1   Организация на хупеные, подвижные и народные игры.   1   Организация организатор скими умениями.   1   Организация на хупеные и народные игры.   1   Организация организатор скими умениями.   1   Организация организатор скими умениями.   1   Организация организация на хупеные и народные игры.   1   Организация орга	99			подвижные и		
99 Развитие выносливост и.  Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. Развитие выносливости: бег до 20 мин.  То опересечённой местности.  По	99			LIONO ELILIO MENI		
Выносливост и.  Транаты из различных положений. Метание на дальность. Развитие выносливости: бег до 20 мин.  Текущий гранаты из различных положений. Метание на дальность. Кроссовый бег, бег по пересечённой местности.  То Овладение портанизатор скими умениями.  Текущий гранаты из различных положений. Метание на дальность. Кроссовый бег, бег по пересечённой местности.  То Овладение портанизатор скими умениями.  Текущий мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УТТ, применение изученных упр. Для самостоятельных тренировок.  Спортивные, подвижные и народные игры.  Текущий мест занятий. Составление комплексов орейных тренировок.  Спортивные, подвижные и народные игры.  Текущий мест занятий. Составление комплексов орейных тренировок.  Спортивные, подвижные и народные игры.  Текущий мест занятий. Составление комплексов орейных тренировок.  Организация мест занятий. Составление комплексов ору, уТГ, применение	99			народные игры.		
положений. Метание на дальность. Развитие выносливости: бег до 20 мин.  10 Бег по пересечённой местности.  11 Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. Кроссовый бег, бег по пересечённой местности.  12 Спортивные, подвижные и народные игры.  13 Овладение организатор скими умениями.  14 Овладение изученных упр. Для самостоятельных тренировок. Спортивные, подвижные и народные игры.  15 Овладение организатор скими умениями.  16 Овладение организация мест занятий. Составление комплексов оргу, угг, применение игры.  17 Овладение организатор скими умениями.  18 Овладение организация мест занятий. Составление комплексов оргу, угг, применение комплексов оргу, угг, применение	ļ	выносливост	1	гранаты из	Текущий	
Дальность. Развитие выносливости: бег до 20 мин.				положений.		
Развитие выносливости: бег до 20 мин.						
Бег по пересечённой местности.   1	ļ			Развитие		
<ul> <li>Пересечённой местности.</li> <li>Пересечённой местности.</li> <li>Метание на дальность. Кроссовый бег, бег по пересечённой местности.</li> <li>Спортивные, подвижные и народные игры.</li> <li>Овладение организатор скими умениями.</li> <li>Овладение подвижные и народные игры.</li> <li>Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение изученных упр. Для самостоятельных тренировок.</li> <li>Спортивные, подвижные и народные игры.</li> <li>Овладение организатор скими умениями.</li> <li>Овладение организатор скими умениями.</li> <li>Овладение организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение</li> </ul>						
й местности.  различных положений. Метание на дальность. Кроссовый бег, бег по пересечённой местности.  Спортивные, подвижные и народные игры.  Организатор скими умениями.  Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение изученных упр. Для самостоятельных тренировок.  Спортивные, подвижные и народные игры.  Организатор скими умениями.  Овладение Организатор скими умениями.  Овладение Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение комплексов ОРУ, УГГ, применение			1		Текущий	
Метание на дальность. Кроссовый бег, бег по пересечённой местности.  Спортивные, подвижные и народные игры.  10 Овладение организатор скими умениями.  11 Овладение народные игры.  12 Овладение народные игры.  13 Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение изученных упр. Для самостоятельных тренировок.  Спортивные, подвижные и народные игры.  10 Овладение организатор скими умениями.  11 Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение изученные игры.				=		
Дальность. Кроссовый бег, бег по пересечённой местности.  Спортивные, подвижные и народные игры.  1 Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, примениями.  10 Овладение 1 Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение изученных упр. Для самостоятельн ых тренировок. Спортивные, подвижные и народные игры.  1 Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение  Текущий				положений.		
Кроссовый бег, бег по пересечённой местности.  Спортивные, подвижные и народные игры.  Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение изученных упр. Для самостоятельных тренировок.  Спортивные, подвижные и народные игры.  Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение изученных упр. Для самостоятельных тренировок.  Спортивные, подвижные и народные игры.  Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение	<u> </u> 					
Пересечённой местности.  Спортивные, подвижные и народные игры.  Овладение организатор скими умениями.  Потанизация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение изученных упр. Для самостоятельных тренировок.  Спортивные, подвижные и народные игры.  Овладение организатор скими умениями.  Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение изученных упр. Для самостоятельных тренировок.  Спортивные, подвижные и народные игры.	ļ					
Местности.  Спортивные, подвижные и народные игры.  Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение изученных упр. Для самостоятельн ых тренировок.  Спортивные, подвижные и народные игры.  Овладение организатор скими умениями.  Овладение организатор скими умениями.  Овладение организатор скими умениями.	<u> </u> 			бег по		
Спортивные, подвижные и народные игры.  10 Овладение организатор скими умениями.  11 Овладение организатор скими умениями.  12 Овладение организатор самостоятельных тренировок.  13 Спортивные, подвижные и народные игры.  14 Овладение организатор скими умениями.  15 Овладение организатор скими умениями.  16 Овладение организатор скими умениями.				•		
10 Овладение организатор скими умениями.  10 Овладение организатор скими умениями.  10 Овладение организатор скими умениями.  11 Овладение организатор самостоятельных тренировок.  12 Овладение организатор скими умениями.  13 Овладение организатор скими умениями.  14 Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение изученных упр. Для самостоятельных тренировок.  15 Овладение организатор скими умениями.  16 Овладение организатор скими умениями.	<u> </u> 			местности.		
10 Овладение организатор скими умениями. По организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение изученных упр. Для самостоятельн ых тренировок. Спортивные, подвижные и народные игры. По организатор скими умениями. По организатор скими умениями. По организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение прыменение комплексов ору, УГГ, применение	<u> </u>			=		
10 Овладение организатор скими умениями.  1 Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение изученных упр. Для самостоятельн ых тренировок.  10 Овладение организатор скими умениями.  1 Организация мест занятий. Составление изученных упр. Для самостоятельн ых тренировок.  2 Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение						
1 организатор скими умениями. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение изученных упр. Для самостоятельн ых тренировок. Спортивные, подвижные и народные игры.  10 Овладение организатор скими умениями. Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение				народные игры.		
Скими умениями.  Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение изученных упр. Для самостоятельных тренировок.  Спортивные, подвижные и народные игры.  Овладение организатор скими умениями.  Текущий Текущий Мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение			1	Организация	Текущий	
умениями.  Овладение организатор скими умениями.  Овладение организатор скими умениями.  Овладение организатор скими организатор организация организатор организация ор	1					
ОРУ, УГГ, применение изученных упр. Для самостоятельн ых тренировок. Спортивные, подвижные и народные игры.  Овладение организатор скими умениями.  Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение						
применение изученных упр. Для самостоятельн ых тренировок. Спортивные, подвижные и народные игры.  Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение	<u> </u>	<b>,</b>				
изученных упр. Для самостоятельн ых тренировок.  Спортивные, подвижные и народные игры.  Овладение организатор скими умениями.  Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение						
Для самостоятельн ых тренировок.  Спортивные, подвижные и народные игры.  Овладение организатор скими умениями.  Текущий  Текущий  Текущий  Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение	<u> </u>			•		
ых тренировок. Спортивные, подвижные и народные игры.  10 Овладение организатор скими умениями.  Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение	 					
Спортивные, подвижные и народные игры.  10 Овладение организатор скими умениями.  1 Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение	 					
10 Овладение организатор скими умениями.  Овладение организатор скими умениями.  Организация текущий мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение				ых тренировок.		
10 Овладение 1 Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение				=		
10 Овладение организатор скими умениями.  Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение	 					
2 организатор скими умениями. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение				народные игры.		
скими умениями. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение			1		Текущий	
умениями. комплексов ОРУ, УГГ, применение	_					
ОРУ, УГГ, применение	 					
применение	 					
изученных упр.	<u> </u>			=		
	 			 Для		

	самостоятельн	
	ых тренировок.	
	Подведение	
	итогов года.	
	Спортивные,	
	подвижные и	
	народные игры.	

#### 10. Материально – техническое обеспечение:

Материально - техническая база представлена в паспорте спортивного зала (в соответствии с региональными перечнем).

#### УМК:

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы, / В.И. Лях . 4-е издание – М. Просвещение, 2014.

Рабочая программа. «Физкультура». 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича ( автор - составитель А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова. – изд.2-е. Волгоград: Учитель, 2013.).

Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 кл. 6-е изд. / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М., Просвещение, 2009.

Физическая культура. 1-11 кл.: развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под ред. В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона / авт. – сост. М.И. Васильева(и др.) .- Волгоград: Учитель, 2010.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8–9 кл. : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 10-11кл. : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2011.

Настольная книга тренера : Наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель». 2003.