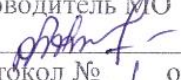
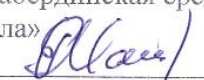
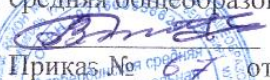


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Алабердинская средняя общеобразовательная школа» Тетюшского муниципального района РТ

«Рассмотрено» Руководитель МО  / Т.Р. Мингалиев / Протокол № <u>1</u> от « <u>26</u> » <u>августа</u> 2022г.	«Согласовано» Заместитель руководителя по УВР МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа»  /Р.Г.Шайхутдинов ./ « <u>27</u> » <u>августа</u> 2022г.	«Утверждаю» Руководитель МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа»  /В.Ю.Гарифуллин./ Приказ № <u>67</u> от « <u>29</u> » <u>августа</u> 2022г.
---	---	---



Рабочая программа
По физической культуре в 11 классе
учителя высшей квалификационной категории
Фатхуллина Таслима Гибадулловича

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
«29» августа 2022г.

2022-2023 учебный год
с. Алабердино

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа по предмету физическая культура для 11 класса составлена на основе:

- ▶ Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Минобразования России от 5 марта 2004 г. (с изменениями на 23 июня 2015 года);
- ▶ Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010).
- ▶ О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- ▶ Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (СанПиН 2.4.2. 2821-10 №189), зарегистрированных в Минюсте России 03.03.2011 г., регистрационный номер 1993.
- ▶ Основной образовательной программы МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа» Тетюшского муниципального района Республики Татарстан, реализующего ФК ГОС среднего общего образования..
- ▶ Учебного плана МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа» Тетюшского муниципального района Республики Татарстан на 2022 – 2023 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол №1, от 29 августа 2022 года).

Изучение физической культуры в 11 классе 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 систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса направлены:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях “Обязательного минимума образования по физической культуре” и отражают основные направления педагогического процесса: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

В результате изучения физической культуры в 11 классе ученик должен знать/ понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.

В результате изучения физической культуры в 11 классе ученик должен 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;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
- повышать работоспособность, укрепления и сохранения здоровья.

Используемые педагогические технологии;

- | | |
|---|--|
| 1. Технология коммуникативного общения. | 5. Технология педагогики сотрудничества. |
| 2. Компьютерные технологии. | 6. Проблемное обучение. |
| 3. Технология личностно-ориентированного подхода. | 7. Здоровье сберегающие технологии. |
| 4. Игровые технологии. | |

Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с авторской программой.

В программу внесены изменения: уменьшено или увеличено количество часов на изучение некоторых тем. Сравнительная таблица приведена ниже.

№ п/п	Раздел	Количество часов в примерной программе	Количество часов в рабочей программе
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	5
2	Легкая атлетика	21	19

3	Волейбол		17
4	Баскетбол	21	15
5	Гимнастика	18	17
6	Лыжная подготовка	18	17
7	Плавание	-	3
8	Футбол		5
9	Бадминтон		4
9	Вариативная часть	24	

Внесение данных изменений позволит охватить весь изучаемый материал по программе, повысить уровень обученности учащихся по предмету, а также более эффективно осуществить индивидуальный подход к обучающимся.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			
		Формы организации учебных занятий			
		Изучение нового материала	Совершенствование ЗУН	Уроки контроля	Всего Часов(с теоретическими уроками)
1	Легкая атлетика	2	8	10	20
2	Баскетбол	1	15	1	17
3	Волейбол	2	15	3	17
4	Лыжная подготовка	1	14	3	18
5	Гимнастика с элементами акробатики	4	7	7	18
6	Плавание	1	2	-	3
7	Футбол	1	3	1	5
8	Бадминтон	3	3	1	4

Формы промежуточной и итоговой аттестации:

Промежуточная аттестация проводится в течение каждой четверти и в конце учебного года:

тесты - 8

зачеты: легкая атлетика – 7, гимнастика – 7, волейбол – 3, баскетбол – 1, лыжная подготовка – 3 – Футбол-1. Бадминтон-1

Содержание программы « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »

Основы знаний.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Физическое совершенствование 102

Теоретический курс (5 часов)

1. Теория основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.
2. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела
3. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта.
4. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях
5. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Оказание первой помощи при травмах

Легкая атлетика (22 часов)

Совершенствовать технику низкого старта, эстафетного бега. Бег 30м, 100 метров, 3000 м, 1000м, 6-ти минутный бег, челночный бег 3×10 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание», прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание гранаты 500-700гр с места на дальность, с колена, лёжа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную цель 2х2 с расстояния 12-15м. Развитие двигательных качеств (выносливость, быстрота, скоростно-силовые, координационные).

Спортивные игры (38)

Волейбол. Техника перемещений. Передача мяча в прыжке через сетку. Прием и передача мяча двумя сверху, прием снизу после подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар из зоны 2-4, 1-5. Прием мяча с последующим падением на спину. Позиционное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия. Развитие двигательных качеств координационных способностей.

Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведений и бросков; передачи мяча в поступательном движении, передачи в тройках, ведения мяча с изменением направления и скорости, бросок в движении после ведения, бросок со средней линии. Штрафной бросок. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3.

Футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости, ведения с активным сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом. Перехват мяча. Позиционное нападение., командно тактические действия. Игра по упрощённым правилам.

Лыжная подготовка (17 часов)

Попеременный двухшажный, четырехшажный ход, коньковый ход, переход схода на ход, спуски торможением, подъем «елочкой», прохождение дистанции до 8км, элементы тактики лыжных ходов, преодоление подъёмов и препятствий. Совершенствование ранее изученных ходов.

Бадминтон 4 часа

Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш». Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки. Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки; плоские удары выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки.

Тактика одиночной игры в защите; в атаке. Выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки.

Тактика парной игры: защитные действия игроков; атакующие действия игроков. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот.

Плавания(3ч) Способы плавания: Брасс, на спине, на боку. плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.

Старты. Повороты. Специальные плавательные упражнения. Способы освобождения от захватов тонувшего. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности. Самоконтроль при занятиях плаванием.

Гимнастика с элементами акробатики (17 часов)

Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в движении, повороты кругом в движении. перестроение из колонны по одному по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах: вис согнувшись, прогнувшись сзади. Подъём переворотом. Подъём в упор силой. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Опорный прыжок: ноги врозь (конь в длину, высота 120 – 125 см).Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см. Стойка на руках с помощью. Переворот боком. Прыжки в глубину. Лазание по канату на скорость, в два приёма. ОРУ с предметами. Д-Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь в ширину, высота 110). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; Комбинация из ранее изученных элементов.

Оборудование учебного процесса:

- Гимнастические маты, козел, конь, гимнастический мостик брусья, канат.
- Волейбольные, баскетбольные мячи, сетка.
- Секундомер, флажки, гранаты, стойки для прыжков в высоту.
- Лыжи, лыжные палки, ботинки.
- Наглядные пособия: (плакаты, карточки)

ЛИТЕРАТУРА

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся «Просвещение». Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич 2010г
2. Абзалов Р. А.. Учебник по физической культуре.
3. Журнал физкультура в школе
4. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626
5. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
6. В помощь преподавателю. Физкультура. Календарно-тематическое планирование по трёхчасовой программе. 5-11 классы. Составитель В.И.Виненко. Волгоград, издательство «Учитель», 2010г.
7. Тематическое планирование. Физкультура. Развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И Ляха, Л.Б.Кофмана, Г.Б.Мейксона. 1-11 классы. Составители М.И.Васильева, И.Я.Гордияш и др. Волгоград, издательство «Учитель», 2010г.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

Тема урока	Кол-во часов	№ урока	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся виды учебной деятельности.	Планируемые результаты освоения материала.	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
								план	факт
Легкая атлетика (12 часов)									
Инструктаж технике безопасности Эстафетный бег, бег на короткие дистанции	1	1	Вводный	1. Инструктаж технике безопасности 2.Теория основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	Знать инструкции по технике безопасности	Текущий	Повторить инструкцию по технике безопасности	2.09	
Совершенствовать технику низкого старта. Тест бега 30 метров с высокого старта	1	2	Учётный	1. Совершенствовать технику низкого старта, стартовый разгон. 2.Тест бег 30 метров с высокого старта 3. Разучить технику эстафетного бега. 4. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью.	Итоговый	Повторить технику низкого старта	6.09	
Совершенствовать технику низкого старта. Эстафетный бег	1	3	Учётный	1. Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование. 2.Обучение технике эстафетного бега. 3.Тест прыжок в длину с места 3. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять низкий старт. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим нагрузки.	Итоговый	Повторить технику низкого старта	7.09	
Совершенствовать технику эстафетного бега. Тест подтягивания из виса, поднимание, опускание туловища.	1	4	Учётный	1. Совершенствовать технику эстафетного бега. 2. Тест подтягивания из виса, поднимание, опускание туловища.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств Уметь выполнять подтягивания из виса, поднимание, опускание туловища.	Итоговый	Повторить технику передачи эстафетной палочки	9.09	
Развитие двигательных качеств, выносливость.	1	5	Совершенствование	1. Бег 100 метров с низкого старта 2. Развитие двигательных качеств, выносливость.	Уметь пробегать 100 м с низкого старта с максимальной скоростью	Текущий	Упражнения на развитие двигательных качеств	13.09	

Совершенствовать технику эстафетного бега. Тест бега на 1000м	1	6	Учётный	1. Бег на результат 1000 метров (мин). 2. Совершенствовать технику эстафетного бега. 3. Развитие выносливости	Уметь пробегать 100 м с низкого старта с максимальной скоростью	Итоговый	Повторить технику передачи эстафетной палочки		
Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	7	Комбинированный	1. Совершенствовать прыжок в высоту способом «перешагивание». 2. Развитие выносливости.	Уметь выполнять стопорящее движение толчковой ногой, перенос параллельных ног. Выбирать индивидуальный режим нагрузки	Текущий	Повторить технику передачи эстафетной палочки	14.09	
Тест челночный бег 3х10 метров. Закрепление техники эстафетного бега	1	8	Учётный	1. Тест челночный бег 4х9 метров. 2. Закрепление техники эстафетного бега.	Уметь выполнять челночный бег 3х10 метров	Итоговый	Повторить технику передачи эстафетной палочки	16.09	
Закрепить технику прыжка в высоту. Тест прыжков через скакалку.	1	9	Учётный	1. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. 2. Тест прыжки через скакалку 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь совершать прыжок в высоту после быстрого разбега с 7-9 беговых шагов, выполнять, прыжки через скакалку	Итоговый	Повторить технику прыжка	20.09	
Зачет техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	10	Учётный	1. Зачет техники прыжка в высоту способом «перешагивание». 2. Бег в равномерном темпе. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь совершать прыжок в высоту после быстрого разбега с 9-11 беговых шагов	Итоговый	Повторить технику прыжка	21/09	
Разучивание техники метания гранаты с 4-5 бросковых шагов	1	11	Изучение нового материала	1. Совершенствовать технику метания гранаты с 4 бросковых шагов (держание гранаты, отведение на два шага) 2. Бег в равномерном темпе. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату с 4 бросковых шагов (держание гранаты, отведение на два шага)	Текущий	Отведение гранаты	23.09	
Закрепление техники метания гранаты с 4-5 бросковых шагов. Зачёт бега на 100м.	1	12	Учётный	1. Закрепить технику метание гранаты с четырех бросковых шагов (отведение гранаты на четыре шага) 2. Зачёт бега на 100м. 3. Биохимические основы метания	Уметь метать гранату на дальность с разбега. Выбирать индивидуальный режим нагрузки.	Итоговый	Повторить технику метания гранаты	27.09	
Бадминтон 4 часа									
Технико-тактические действия в нападении.		13		Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш». Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.	Демонстрировать технику приема атакующего удара «смеш».	Текущий	Прыжки через скакалку	28.09	

Тактика одиночной игры.		14		Тактика одиночной игры. Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.	Выполнять блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнять короткий атакующий удар с задней линии площадки. Демонстрировать способы расстановки игроков на площадке. Соблюдать личную игровую зону спортсмена. Демонстрировать перемещения игроков на площадке.	Текущий	Подтягивание из виса (мальчики) Подтягивание из виса лёжа (девочки)	30.09	
Тактика парной игры.		15		Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; личная игровая зона спортсмена; перемещения игроков на площадке. Упражнения специальной физической подготовки.	Демонстрировать чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Демонстрировать выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. Демонстрировать быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии	Текущий	Прыжки с полного приседа	4.09	
Парная игра. Правила парной игры.		16		Учебная игра. Упражнения специальной физической подготовки.	Уметь участвовать в соревнованиях по бадминтону	Зачёт	Отжимание от пола	5.10	

Спортивные игры. Баскетбол (18 часов)

Инструктаж по технике безопасности на уроке баскетбола. Теоретический материал по теме «Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела».	1	17	Изучение нового материала	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. 2. Теоретический материал по теме «Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела».	Знать инструкции по технике безопасности на уроках баскетбола. Владеть информацией по теме «Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела».	Текущий	Повторить инструктаж.	7.10	
Совершенствование броска в движении после ведения	1	18	Совершенствование	1. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов. 2. Совершенствование бросков в движении после ведения 3. Совершенствовать ловли и передачи мяча на месте и в движении. 4. Быстрый прорыв. 5. Учебная игра баскетбол	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия	Текущий	Повторить правила соревнований	11.10	
Совершенствовать передачи мяча в поступательном движении.	1	19	Комбинированный	1. Совершенствовать передачи мяча в поступательном движении. 2. Совершенствовать технику броска в движении после передачи. 3. Разучить технику броска одной от плеча со средней дистанции. 4. Учебная игра баскетбол. 5. Судейство, правила игры	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия. Демонстрировать вариативное выполнение передач в движении. Выполнять правила игры.	Текущий	Повторить правила соревнований	12.10	
Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Ведение.	1	20	Совершенствование	1. Сочетание передвижений, остановок, ведения с сопротивлением защитника. 2. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. 3. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. 4. Игра «Зонная защита»	Уметь выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Повторить правила соревнований	14.10	

Бросок со средней дистанции. Ведение.	1	21	Совершенство- вание	1. Сочетание передвижений, остановок, ведения с сопротивлением защитника. 2. Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. 3. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. 4. Игра «Зонная защита» 5. Судейство.	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия. Демонстрировать вариативное выполнение передач в движении. Выполнять правила игры.	Текущий	Повторить правила соревнований	18.10	
Бросок со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите.	1	22	Совершенство- вание	1. Передачи мяча различными способами в движении. 2. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. 3. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). 4. Игра «Зонная защита»	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Выполнять правила игры.	Текущий	Имитация броска в движении	19.10	
Зачёт броска в движении.	1	23	Учётный	1. Ведение мяча с сопротивлением. 2. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. 3. Зачёт броска в движении. 4. Игра «Зонная защита»	Уметь выполнять бросок в движении, передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	Итоговый	Имитация броска в движении	21.10	
Сочетание приёмов ловли, передач, ведения, бросков. «Малая восьмёрка»	1	24	Совершенство- вание	1. Сочетание приёмов ловли, передач, ведения, бросков. 2. Бросок в прыжке со средней дистанции. 3. «Малая восьмёрка». 4. Игра «Быстрый прорыв»	Уметь выполнять бросок в прыжке со средней дистанции, выполнять учебную комбинацию «Малая восьмёрка»	Текущий	Повторить двухшажный ритм	25.10	
Сочетание приёмов ловли, передач, ведения, бросков. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Бросок в прыжке со средней дистанции.	1	25	Совершенство- вание	1. Совершенствовать технику «Малая восьмёрка» 2. Совершенствовать сочетание приёмов ловли, передач, ведения, бросков. 3. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). 4. Совершенствование броска в прыжке со средней дистанции. 5. Учебная игра баскетбол.	Уметь сочетания приёмов ловли, передач, ведения, бросков. Демонстрировать взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка).	Текущий	Подтягивания	26.10	
Совершенствовать броски в движении. Индивидуальные действия в защите.	1	26	Совершенство- вание	1. Сочетание приёмов, передач, ведения, бросков. 2. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). 3. Учебная игра «Позиционное нападение»	Уметь выполнять индивидуальные действия в защите.	Текущий	Прыжки через скакалку	8.11	

Совершенствовать броски в движении. Индивидуальные действия в защите.	1	27	Совершенствование	1. Сочетание приёмов, передач, ведения, бросков. 2. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). 3. Учебная игра «Позиционное нападение»	Уметь играть в баскетбол, применять в игре технические приемы Демонстрировать вариативное выполнение передач в движении.	Текущий	Жонглирование мячом	9.11	
Тактические действия «Позиционное нападение»	1	28	Совершенствование	1. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением 2. Ведение мяча с сопротивлением 3. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением 4. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска) 5. Учебная игра «Позиционное нападение»	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Выполнять броски в движении Моделировать технику игры	Текущий	Приседания на одной ноге	11.11	
Тактические действия «Нападение через заслон»	1	29	Совершенствование	1. Совершенствование передвижений и остановок игрока. 2. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением 3. Броски мяча с точек. 4. Сочетание приёмов: ведение, бросок 5. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска) 6. Учебная игра «Нападение через заслон»	Уметь выполнять тактические действия «Нападение через заслон»	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	15.11	
Тактические действия в нападении и защите.	1	30	Совершенствование ЗУН	1. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением 2. Ведение мяча с сопротивлением 3. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением 4. Сочетание приёмов: ведение, бросок 5. Учебная игра «Нападение через заслон»	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Использовать тактические действия	Текущий	Упражнения на пресс	16.11	
Тактические действия «Нападение против зонной защиты»	1	31	Совершенствование	1. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением 2. Броски мяча с точек. 3. Сочетание приёмов: ведение, бросок 4. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска) 5. Учебная игра «Нападение против зонной защиты»	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактику игры	Текущий	Упражнения с собственной массой	18.11	
Штрафной бросок	1	32	Совершенствование	1. Сочетание приёмов: ловли, передачи, ведения, бросков. 2. Штрафной бросок 3. Учебная игра «Нападение против зонной защиты» 4. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять штрафной бросок	Текущий	Упражнения на развитие прыгучести	22.11	

Тактические действия в нападении «Быстрый прорыв»	1	33	Совершенствование ЗУН	1. Ведение мяча с сопротивлением 2. Сочетание приёмов: ловли, передачи, ведения, бросков. 3. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением 4. Учебная игра «Быстрый прорыв»	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Демонстрировать правильное выполнение упражнений	Текущий	Упражнения на развитие силы	23.11	
Спортивные игры. Волейбол. (17 часов)									
Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта.	1	34	Вводный	1. Инструктаж технике безопасности на уроках волейбола. 2. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта.	Знать инструкции по технике безопасности на уроках волейбола. Владеть информацией по теме «Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта»	Текущий	Повторить инструктаж.	25.11	
Перемещения и приемы мяча	1	35	Совершенствование ЗУН	1. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. 2. Совершенствовать прием, передачу мяча двумя руками сверху. 3. Совершенствовать технику приема мяча снизу. 4. Учебная игра волейбол 5. Развитие координационных способностей	Уметь передачи мяча Использовать изученные элементы Демонстрировать правильное выполнение упражнений	Текущий	Прыжки через скакалку	29.11	
Передачи мяча, подачи, нападающий удар	1	36	Совершенствование ЗУН	1. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. 2. Совершенствовать верхнюю передачу мяча в прыжке 3. Совершенствовать приём мяча двумя руками снизу после подачи. 4. Учебная игра. 5. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	30.11	
Техника приёма и передач мяча.	1	37	Совершенствование ЗУН	1. Комбинация из передвижений игрока. 2. Передача над собой, передача партнёру. 3. Совершенствовать верхнюю передачу мяча в тройках. 4. Верхняя прямая подача. 5. Учебная игра.	Уметь технически правильно владеть мячом	Текущий	Прыжки через скакалку	2.12	

Техника прямого нападающего удара.	1	38	Совершенствование ЗУН	1.Совершенствовать передачу мяча двумя сверху, двумя снизу. 2. Совершенствовать технику прямого нападающего удар через сетку 3.Совершенствовать технику прямой верхней подачи. 4. Учебная игра. 5. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять нападающий удар.	Текущий	Выпрыгивание из приседа	6.12		
Зачет техники верхней передачи мяча в тройках	1	39	Учётный	1. Комбинация из передвижений игрока. 2. Зачет техники верхней передачи мяча в тройках 3. Совершенствовать технику приёма мяча двумя руками снизу после подачи. 4. Закрепить технику прямого нападающего удар через сетку 5. Учебная игра.	Уметь выполнять верхнюю передачу мяча в тройках	Итоговый	Комплекс прыжковых упражнений	7.12		
Техника одиночного блокирования	1	40	Изучение нового материала	1. Совершенствование передачи над собой 2. Совершенствовать технику приёма мяча двумя руками снизу после подачи 3. Разучить технику одиночного блокирования 4. Учебная игра. 5. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять одиночное блокирование Взаимодействовать с игроками	Текущий	Повторить постановку рук при блокирование.	9.12		
Техника защитных действий.	1	41	Совершенствование ЗУН	1. Варианты техники приёма и передач мяча. 2. Совершенствовать технику приёма мяча двумя руками снизу после подачи. 3. Совершенствовать технику одиночного блокирования (страховка). 4. Прямой нападающий удар. 5. Учебная игра	Уметь выполнять страховку при блокировании.	Текущий	Упражнения на пресс	13.12		
Зачет техники приема мяча двумя руками после подачи	1	42	Учётный	1. Совершенствование техники приёма и передач мяча 2. Закрепить технику одиночного блокирования. 3. Зачет техники приема мяча двумя руками после подачи 4. Закрепить технику прямого нападающего удара 5. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Выполнять подачу	Итоговый	Повторить постановку рук при блокирование.	14.12		
Зачет техники прямого нападающего удара из зоны 2,4.	1	43	Учётный	1. Совершенствовать технику приёма и передач мяча после перемещения. 2. Зачет техники прямого нападающего удара	Уметь выполнять прямой нападающий удар из зоны	Итоговый	Повторить стопорящее движение.	16.12		

				из зоны 2,4. 3. Разучить технику двойного блока. 4. Учебная игра волейбол.	2,4. Демонстрировать подводящие упражнения. Взаимодейство- вать с игроками				
Нападающий удар из зоны 3 через зону 4.	1	44	Комбиниро- ванный	1. Совершенствовать технику приёма и передач мяча после перемещения. 2. Совершенствование техники двойного блока. 3. Разучить нападающий удар из зоны 3 через зону 4. 4. Приём мяча после подач в зону 4. 5. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять нападающий удар из зоны 3 через зону 4.	Текущий	Упражнения на пресс	20.12	
Блокирование, сочетание приемов.	1	45	Совершен- ствование ЗУН	1. Совершенствовать технику нападающего удара из зоны 1,5 2. Закрепить сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. 3. Совершенствовать индивидуальное блокирование, групповое. 4. Учебная игра волейбол, правила игры.	Уметь в нападаю- щий удар из зоны 3 через зону 4. Демонстрировать подводящие упражнения. Взаимодейство- вать с игроками	Текущий	Упражнения с собствен- ной массой.	21.12	
Тактические дей- ствия в нападении.	1	46	Совершен- ствование	1. Совершенствовать техники верхней пере- дачи в прыжке. 2. Совершенствовать нападающий удар при встречных передачах. 3. Позиционное нападение со сменой места. 4. Учебная игра. 5. Разучить прием мяча одной рукой с после- дующим перекатом на спину. Учебная игра волейбол.	Уметь выполнять тактические Дей- ствия в нападении. Организовать совместное занятие Моделировать технику игровых действий	Текущий	Комплекс прыжковых упражнений	23.12	
Групповые тактиче- ские действия в нападении и защите.	1	47	Совершен- ствование ЗУН	1. Совершенствовать технику вариантов приёма и передач мяча 2. Совершенствовать групповое блокирова- ние (страховка). 3. Нападающий удар из зоны 2 через зону 4. 4. Приём мяча в зону 4. 5. Учебная игра.	Уметь выполнять передачу мяча в зону 4	Текущий	Упражнения на развитие силы.	27.12	
Тактические дей- ствия в нападении.	1	48	Совершен- ствование	1. Сочетание приёма и передач мяча. 2. Закрепить технику индивидуального бло- кирования. 3. Позиционное нападение со сменой места. 4. Учебная игра волейбол. 5. Развитие прыгучести.	Уметь выполнять Тактические дей- ствия в нападении. Моделировать технику игровых действий	Текущий	Комплекс прыжковых упражнений	10.12	

Техника защитных действий	1	49	Совершенствование	1. Сочетание приёма и передач мяча. 2. Закрепить технику индивидуального блокирования. 3. Совершенствовать сочетания приемов: верхний прием с подачи, передача, прямой нападающий удар. 4. Позиционное нападение со сменой места. 5. Учебная игра волейбол. 6. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом на спину.	Уметь применять технику защитных действий Моделировать технику игровых действий	Текущий	Комплекс прыжковых упражнений	22.02	
Командные действия в защите.	1	50	Совершенствование ЗУН	1. Совершенствовать сочетания приемов: верхний прием с подачи, передача, прямой нападающий удар. 2. Приём мяча с подачи в зону 4. 3. Нападающий удар из зоны 3, 2 через зону 4. 4. Учебная игра. 5. Судейство.	Уметь выполнять приёмы и передачу в зону 4.	Текущий	Упражнения на развитие силы	24.02	

Плавание-3

Техника безопасности в воде.	1	51	Обучение	1. Техника безопасности при купании в водоёме. ПМП пострадавшему. Самоконтроль. 2. Упражнения по совершенствованию техники плавания. Специально подготовительные упражнения, подводящие на суше	Текущий	Уметь оказывать пмп утопающему.	Первая медицинская помощь утопающему.	28.02	
Способы плавания	1	52	Обучение	1. Ознакомить способами плавания: Брасс, на боку, на спине. 2. Просмотр видео фильма	Текущий	Уметь различать способы плавания	Подготовить выступления про водные виды спорта	1.03	
История развития плавания	1	53	Обучение	1. История развития плавания, выдающиеся спортсмены. Рекорды. 2. Имитация плавания. Брасс. На спине, на боку, движений рук, ног, туловища.	Текущий	Уметь выполнять подготовительные упражнения по видам плавания.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.	3.03	

Лыжная подготовка (18 часов)

Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Теоретический материал по теме «Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Ос-	1	54	Вводный	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. 2. Теоретический материал по теме «Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях»	Знать инструкции по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Владеть информацией по теме «Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической	Текущий	Повторить инструктаж.	11.01	
---	---	----	---------	--	--	---------	-----------------------	-------	--

новные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях»					подготовки лыжни-ка. Основные эле-менты тактики в лыжных гонках. Правила соревно-ваний. Первая по-мощь при травмах и обморожениях»				
Попеременный че-тырешажный ход	1	55	Совершен-ствование	1. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке ход. 2. Одновременный одношажный ход. 3. Подъем «елочкой». 4. Повороты со спусков вправо влево. 5. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе.	Уметь передви-гаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Прохожде-ние дистан-ции 3 км в среднем тем-пе.	13.01	
Прохождение ди-станции 2 -3 км.	1	56	Совершен-ствование	1. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. 2. Одновременный одношажный ход. 3. Торможения «плугом» . 4. Прохождение дистанции 2 -2,5км с со-вершенствованием пройденных ходов.	Уметь передви-гаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Прохожде-ние дистан-ции 3 км в среднем тем-пе.	17.01	
Попеременный че-тырешажный ход	1	57	Совершен-ствование	1. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. 2. Попеременный четырехшажный ход 3. Техника торможения «плугом» со склона. 4. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с со-вершенствованием	Уметь передви-гаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Прохожде-ние дистан-ции 3 км в среднем тем-пе.	18.01	
Преодоление контр уклонов	1	58	Совершен-ствование	1. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. 2. Попеременный четырехшажный ход. 3. Прохождение поворотов с палками и без них. 4. Прохождение дистанции 3км с совершен-ствованием лыжных ходов	Уметь передви-гаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Прохожде-ние дистан-ции 3 км в среднем тем-пе.	20.01	
Спуски и подъемы	1	59	Совершен-ствование	1. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. 2. Спуски и подъемы 3. Прохождение 4км	Уметь передви-гаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Прохожде-ние дистан-ции 5км в медленном темпе	24.01	
Прохождение ди-станции 5км в мед-ленном темпе	1	60	Совершен-ствование	1. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. 2. Прохождение дистанции 5км в медленном темпе	Уметь передви-гаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Прохожде-ние дистан-ции 5км в медленном темпе	25.01	

Прохождение дистанции 2 -3 км в среднем темпе	1	61	Совершенствование	1. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. 2. Одновременный бесшажный ход. 3. Подъем «елочкой». 4. Повороты со спусков в право влево. 5. Прохождение дистанции 3км.в среднем темпе	Уметь передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Прохождение дистанции 5км в медленном темпе	27.01	
Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	62	Совершенствование	1. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. 2. Прохождение дистанции 3км в среднем темпе	Уметь передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	31.01	
Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни-зачет.	1	63	Учетный	1. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. 2. Подъем «елочкой». 3. Повороты со спусков в право влево. 4. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе.	Уметь передвигаться на лыжах	Итоговый	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1.02	
Коньковый ход	1	64	Совершенствование	1. Коньковый ход. 2. Попеременный четырехшажный ход. 3. Прохождение дистанции до 4км в равномерном темпе.	Уметь передвигаться на лыжах попеременным четырёхшажным ходом.	Текущий	Подготовить ОРУ	3.02	
Коньковый ход	1	65	Совершенствование	1. Коньковый ход. 2. Прохождение дистанции до 4,5км в равномерном темпе.	Уметь передвигаться на лыжах коньковым ходом.	Текущий	Совершенствование лыжных ходов	7.02	
Попеременный четырехшажный ход.	1	66	Совершенствование	1. Попеременный четырехшажный ход. 2. Прохождение дистанции до 5км в медленном темпе.	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Совершенствование лыжных ходов	8.02	
Игры с катанием с гор	1	67	Совершенствование	1. Игры с катанием с гор. 2. Прохождение дистанции до 3км.	Знать и уметь применять игры на лыжах	Текущий	Спуски на лыжах	10.02	
Совершенствование одновременных ходов.	1	68	Совершенствование	1. Совершенствование одновременных ходов. 2. Прохождение дистанции до 4км (темп ниже среднего)	Уметь передвигаться на лыжах	Текущий	Совершенствование одновременных ходов.	14.02	
Элементы тактики лыжных гонок. попеременные ходы-зачет.	1	69	Учетный	1. Элементы тактики лыжных гонок. 2. Совершенствование попеременных ходов. 3. Прохождение дистанции до 4, 5км (темп ниже среднего)	Уметь передвигаться на лыжах	Итоговый	Тактики лыжных гонок.	15.02	

Одновременные ходы-зачет.	1	70	Учетный	1. Совершенствование одновременных ходов. 2. Прохождение дистанции до 6км в среднем темпе.	Уметь передвигаться на лыжах	Итоговый	Подготовить выступление на тему: «История лыжного спорта»	17.02	
Совершенствование попеременных ходов.	1	71	Учетный	Совершенствование попеременных ходов. 2. Прохождение дистанции до 8км –ю,5 км-д	Уметь передвигаться на лыжах	Итоговый	Совершенствование попеременных ходов.	21.02	
Гимнастика (18 часов)									
Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Теоретический материал по теме «Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Оказание первой помощи при травмах»	1	72	Изучение нового материала	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. 2. Теоретический материал по теме «Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Оказание первой помощи при травмах»	Знать инструкции по технике безопасности на уроках гимнастики. Владеть информацией по теме «Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Оказание первой помощи при травмах»	Текущий	Изучить инструкции по технике безопасности на уроках гимнастики.	7.03	
Строевые упражнения. Висы и упоры.	1	73	Изучение нового материала	1. Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонны по 2, по 4, по 8 в движении 2. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади. М.Д 3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях-м -толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь-д 4. Разучивание подъёма разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад-ю	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре	Текущий	Комплекс упражнений на гибкость	8.03	

Акробатические упражнения, упражнения в висах	1	74	Изучение нового материала	1. Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонны по 2, по 4, по 8 в движении 2. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади –ю, д 3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях-ю, от пола-д 4. Закрепление подъёма разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад-ю -толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь-д 5. Разучивание длинного кувырка через препятствие (высота до 90 см) –ю, д 6. Совершенствование подъёма разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад-ю	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре	Текущий	Упражнения на развитие силы	10.03	
Акробатические упражнения, упражнения в висах	1	75	Комбинированный	1. Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонны по 2, по 4, по 8 в движении 2. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади -ю 3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях-ю, от пола-д 4. Закрепление подъёма разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад-ю, толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь-д 5. Разучивание длинного кувырка через препятствие (высота до 90 см) м, д 6. Совершенствование подъёма разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре	Текущий	Упражнения с гантелями	14.03	
Зачёт подъёма разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад	1	76	Учётный	1. Разучивание перехода с шага на месте на ходьбу в движении. 2. Зачёт подъёма разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад-ю. толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь-д 3. Совершенствование длинного кувырка через препятствие (высота до 90 см) 4. Лазание по канату без помощи ног на скорость –ю, в два приёма-д	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре	Итоговый	Упражнения с эспандером	15.03	
Зачёт длинного кувырка через препятствие (высота до 90 см)	1	77	Учётный	1. Закрепление перехода с шага на месте на ходьбу в движении. 2. Зачёт длинного кувырка через препятствие (высота до 90 см) м, д 3. Разучивание стойки на руках с помощью 4. Кувырок назад через стойку на руках с помощью	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре	Итоговый	Упражнения на пресс	17.03	

Угол в упоре, из седа ноги врозь стойка на плечах.	1	78	Комбинированный	1. Совершенствование перехода с шага на месте на ходьбу в движении. 2. Разучить: угол в упоре, из седа ноги врозь стойка на плечах.-ю 3. Закрепление стойки на руках с помощью. 4. Лазание по канату без помощи ног на скорость –ю, в два приёма-д	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре	Текущий	Упражнения с собственной массой	21.03	
Кувырок назад через стойку на руках с помощью	1	79	Комбинированный	1. Совершенствование перехода с шага на месте на ходьбу в движении. 2. Совершенствовать: угол в упоре, из седа ноги врозь стойка на плечах. м, 3. Совершенствование стойки на руках с помощью-д 4. Разучить кувырок назад через стойку на руках с помощью м,-д	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	22.03	
Зачёт стойки на руках с помощью.	1	80	Учётный	1. Совершенствование перехода с шага на месте на ходьбу в движении. 2. Совершенствовать: угол в упоре, из седа ноги врозь стойка на плечах.-м 3. Зачёт стойки на руках с помощью -м.д 4. Совершенствовать кувырок назад через стойку на руках с помощью-м,д	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре	Итоговый	Прыжки в глубину с вращениями	24.03	
Зачёт перехода с шага на месте на ходьбу в движении.	1	81	Комбинированный	1. Зачёт перехода с шага на месте на ходьбу в движении. 2. Совершенствовать: угол в упоре, из седа ноги врозь стойка на плечах. 3. Совершенствовать кувырок назад через стойку на руках с помощью-м,д 4. Лазание по канату без помощи ног на скорость –ю, в два приёма-д	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре	Итоговый	Поднимание, опускание туловища	4.04	
Подъём переворотом. Повороты кругом в движении	1	82	Изучение нового материала	1. Разучивание поворотов кругом в движении 2. Совершенствовать: угол в упоре, из седа ноги врозь стойка на плечах. 3. Совершенствовать кувырок назад через стойку на руках с помощью-м,д 4. Разучивание подъёма переворотом-д 5.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре	Текущий	Приседания на одной ноге	5.04	
Зачёт кувырка назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком.	1	83	Учётный	1. Закрепление поворотов кругом в движении 2. Закрепление подъёма переворотом 3. Зачёт кувырка назад через стойку на руках с помощью- ю,д. 4. Разучивание переворота боком	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре	Итоговый	Выпрыгивание из приседа	7.04	
Прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 115 – 120	1	84	Комбинированный	1. Совершенствование поворотов кругом в движении 2. Совершенствование подъёма переворо-	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в	Текущий	Подтягивания	11.04	

см) прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь а ширину 110см)-д				том- Ю. равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок - Д 3. Совершенствование переворота боком 4. Разучивание прыжка ноги врозь через коня в длину (высота 115 – 120 см)ю, прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь а ширину 110см)-д	висе и упоре					
Прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 115 – 120 см). Совершенствование.	1	85	Совершенствование	1. Совершенствовать повороты кругом в движении 2. Совершенствование подъёма переворотом- Ю. равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок - Д 3. Совершенствовать переворот боком 4. Разучивание прыжка ноги врозь через коня в длину (высота 115 – 120 см)ю, прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь а ширину 110см)-д	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре	Текущий	Прыжки через скакалку	12.04		
Зачёт поворотов кругом в движении. Подъём в упор силой	1	86	Учётный	1. Зачёт поворотов кругом в движении 2. Разучить подъём в упор силой- ю .мост - д 3. Разучивание прыжка ноги врозь через коня в длину (высота 115 – 120 см)ю, прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь а ширину 110см)-д 4. Совершенствовать переворот боком-Ю.Д 5.Комплекс акробатических упражнений. М,Д	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре	Итоговый	Прыжки в глубину с вращением	14.04		
Опорный прыжок. Акробатические упражнения.	1	87	Совершенствование	1. Совершенствование подъёма переворотом- Ю. равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок - Д 2. Разучивание прыжка ноги врозь через коня в длину (высота 115 – 120 см)ю, прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь а ширину 110см)-д 3. Совершенствовать переворот боком-Ю.Д 4. Стойка на лопатках – девушки 5.Комплекс акробатических упражнений. М,Д	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	18.04		
Зачёт переворота боком	1	88	Учётный	1. Совершенствование подъёма в упор силой- ю.мост-д 2. Совершенствование прыжка ноги врозь через коня в длину (высота 115 – 120 см)ю, прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь а ширину 110см)-д 3. Зачёт переворот боком-Ю.Д 4. Стойка на лопатках – девушки 5.Комплекс акробатических упражнений. М,Д	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре	Итоговый	Упражнения с собственной массой	19.04		

Зачёт прыжка ноги врозь через коня в длину (высота 115 – 120 см). прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь а ширину 110см)-д	1	89	Учётный	1. Совершенствование подъёма в упор силой-ю.мост-д 2. прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 115 – 120 см)ю, прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь а ширину 110см)-д 3.Комплекс акробатических упражнений. М,Д	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре	Итоговый	Упражнения на пресс	21.04	
Лёгкая атлетика (13 часов)									
Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	90	Совершенствование	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. 2. Низкий старт до 40 м. 3. Бег по дистанции 70 – 80 м 4. Эстафетный бег. 5. Специальные беговые упражнения.	Уметь выполнять низкий старт. Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Текущий	Развитие быстроты	25.04	
Низкий старт. Стартовый разгон.	1	91	Комплексный	1. Низкий старт до 40 м. 2. Бег по дистанции 70-80 м. 3. Финиширование. 4. Эстафетный бег. 5. Специальные беговые упражнения.	Уметь передавать эстафетную палочку	Текущий	Бег на месте с максимальной скоростью за 30с.	26.04	
Зачёт бега на результат 100 м.	1	92	Учётный	1. Бег на результат 100 метров (мин). 2. Специальные беговые упражнения. 3. Эстафетный бег. 4. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью	Итоговый	Выпрыгивание из приседа	28.04	
Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча.	1	93	Комбинированный	1. ОРУ. Специальные беговые упражнения. 2. Прыжок в длину с места 2. Метание мяча 150гр с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10м. 3. Бег в среднем темпе до 20 минут,	Уметь выполнять метание мяча на дальность	Текущий	Прыжки со скакалкой.	3.05	
Метание мяча на заданное расстояние	1	94	Комбинированный	1. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. 2. Метание мяча на заданное расстояние. 3. Развитие выносливости (бег до 25мин).	Уметь метать мяч на заданное расстояние	Текущий	Бег до 25мин	5.05	
Зачёт прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.	1	95	Учётный	1. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния до 25м 2. Зачёт прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. 3. Развитие скоростных способностей (эста-	Уметь выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.	Итоговый	Выпрыгивание из приседа	9.05	

				феты, старты из различных положений).					
Метание гранаты из различных исходных положений.	1	96	Комбинированный	1. Метание гранаты 500-700гр с места на дальность, с колена, лёжа. 2. Бросок набивного мяча (3кг) двумя руками из различных исходных положений, на дальность и заданное расстояние 3. Развитие координационных способностей (варианты челночного бега)	Уметь метать гранаты из различных исходных положений.	Текущий	Развитие точности	10.05	
Метание гранаты на дальность в коридор 10м с полного разбега с 4-5 бросковых шагов	1	97	Комплексный	1. Метание гранаты на дальность в коридор 10м с полного разбега с 4-5 бросковых шагов 2. Метание гранаты в горизонтальную цель 2х2 с расстояния 12-15м. 3.Бег 3000 м-ю, 2000-д	Уметь выполнять метание гранаты на дальность с полного разбега	Текущий	Повторить технику метания	12.05	
Удары по катящему мячу	1	99	Совершенствование	1. ОРУ в движении. 2. Удар по летящему мячу головой 3. Обводка соперника . эстафеты. 4. Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой, грудью. 5.Игра с заданием.	Текущий	Уметь выполнять удары по летящему мячу.	Имитация техники выполнения ударов по мячу.	16.05	
Ведение мяча	1	100	Комплексный	1.Действие против игрока с мячом и без мяча, выбивание, перехват, отбор. 2. Комбинационное нападение и защита. 3. Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой, грудью. 4. Игра	Текущий	Уметь выполнять ведение мяча сопротивлением защитника .	Игра в стенку, удар-остановка.	17.05	
Удар по летящему мячу-зачет Удары по воротам.	1	101	Комплексный	1.ОРУ в движении. 2. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, головой.- зачёт. 3. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. 5. Игра по упрощенным правилам.	Итоговый	Уметь выполнять удары по воротам.	Удар мячом на точность.	19.05	
Позиционное нападение.	1	102	Комплексный	1.ОРУ в движении. 2. Позиционное нападение, защита. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите 3.Правила игры, соревнования. Терминология.	Текущий	Уметь выполнять вбрасывание из-за боковой линии	Индивидуальное задание.	23.05	

