

**Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«средняя школа с. Ныр
Тужинского района Кировской области»**

Обсуждено:

Руководитель ШМО
_____ Воронова Н.В.

Согласовано:

Заместитель директора школы по УР с. Ныр
_____ Новикова Ю.В.

«Утверждаю»

Директор КОГОбУ СШ с.Ныр
_____ Тохтеева Н.Г.

Приказ №112-од от 18.06.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 11 класса

Автор-составитель:

Киляков И.В.

учитель физкультуры первой кв. категории

с. Ныр 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

- Закона РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №12012 №273-ФЗ
- Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004, с изменениями и дополнениями;
- Учебного плана образовательного учреждения на 2019-2020 год;
- Примерной программы среднего общего образования по физической культуре
- Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2008.

Место предмета в федеральном базисном учебном плане

Согласно федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации на изучение физической культуры на ступени среднего (полного) общего образования отводится не менее 210 ч из расчета 3 ч в неделю в 10-11 классах. 11 класс 3 ч в неделю, всего 102 ч.

4-10 учебных часов, предназначены для реализации учителями собственных подходов к структурированию и дополнительному насыщению учебного материала. Все добавляемые на изучение физической культуры часы отведены на изучение разделов »Спортивно-

оздоровительная деятельность» и направлена на изучение и овладение знаниями, умениями и навыками разделов программы в изучении всех видов спорта ,предусмотренных федеральным компонентом государственного образовательного стандарта
В календарно - тематическое планирование учитель может вносить изменения, может его корректировать в течении учебного года, в зависимости от степени усвоения учебного материала учениками, в связи с изменением сроков каникул, из-за отмены занятий в связи с низкой температурой воздуха, по причине болезни самого учителя и др.

Освоение физической культуры в 11 классе направлено на достижение следующих целей:

- формирование здорового образа и спортивного стиля жизни, воспитания бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании;
- расширение двигательного опыта с использованием современных оздоровительных систем физического воспитания, упражнений о спортивной и прикладно-ориентированной направленностью;
- освоение системы знаний о влиянии физических упражнений и спорта на физическое, духовное, нравственное здоровье, репродуктивную функцию человека;
- приобретение навыков и умений организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью.

Требования к уровню подготовки выпускников

Знать

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;

Уметь

- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных нарядях, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;

-использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни :

- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;

-применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;

-уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности,

-демонстрировать здоровый образ жизни.

Содержание программы.

Раздел 1 Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

В результате изучения раздела ученик должен

Знать /понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- технику безопасности при занятиях физической культурой.
- Технику выполнения простейших приемов самомассажа и релаксации;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптационной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- Принимать активное участие в массовых видах спорта, заниматься индивидуальной подготовкой и соблюдать технику безопасности.

Раздел 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительными отягощением локального и избирательного воздействия на основные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

В результате изучения раздела ученик должен

знать/понимать:

- Оздоровительные системы физического воспитания.
- Значение ритмической гимнастики: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
- Значение аэробики: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
- Значение атлетической гимнастики: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительными отягощением локального и избирательного воздействия на основные группы.

Уметь:

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы ритмической гимнастики: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
- Выполнять комплексы аэробики: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
- Выполнять комплексы атлетической гимнастики: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительными отягощением локального и избирательного воздействия на основные группы.

Раздел №3 Спортивно – оздоровительная деятельность.

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);

Строевые упражнения:

Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

ОРУ юноши:

С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах с эспандерами.

ОРУ девушки

Комбинации упражнения с обручами, булавами, скакалками, большими мячами. Ритмическая гимнастика.

Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.

Гимнастика с основами акробатики :

Акробатика (юноши).

И.п. – о.с. Руки вверх и шагом вперед, равновесие «ласточка» руки в стороны, держать;

Стойка на руках, обозначить, кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны;

Наклон прогнувшись, обозначить, силой согнувшись стойка на голове и руках, держать;

Силой опустится в упор лёжа и перейти в сед на пятках с наклоном вперед;

Кувырок вперед и прыжок вверх с поворотом кругом;

С прыжка или шагом переворот в сторону с поворотом на 90 градусов (рондат) и прыжок вверх прогнувшись;

Упор присев – кувырок назад – кувырок назад в стойку, обозначить, опустится в упор стоя согнувшись – выпрямиться в стойку руки в стороны;

С двух, трёх шагов толчком двух ног прыжок согнувшись ноги врозь – кувырок вперед;

Кувырок вперед прыжком – прыжок с поворотом на 360 градусов.

Перекладина.

Из размахивания хватом сверху, махом вперед подъем разгибом;

перемах правой (левой) в упор верхом;

перехват правой руки в хват снизу и перемахом левой вперед поворот направо кругом в упор;

отмах назад и оборот назад в упор;

мах дугой в вис;

махом назад соскок прогнувшись отпуская правую (левую) руку с поворотом на 90 градусов.

Брусья:

Из размахивания в упоре на руках махом назад подъем в упор;

махом вперед сед ноги врозь;

перехват вперед и силой согнувшись стойка на плечах, держать;

кувырок вперед в сед ноги врозь;

перемах внутрь – мах назад;

махом вперед соскок вправо с поворотом налево кругом.

Опорные прыжки (юноши); прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 125см.

Акробатика (девушки).

И.п. – о.с. Спина к матам. Руки вверх правая нога скрестно поворот на 360. Равновесие на правой ноге. Кувырок вперед. Кувырок вперед в сед с прямыми ногами. Наклон вперед. Стойка на лопатках. Упор присев. Лечь на спину. Мост с поворотом в упор согнувшись. Упор присев. Кувырок назад в полушпагат. Упор присев. Прыжок вверх прогнувшись. Переворот боком. И.п.-о.с.

Брусья разновысокие: И.п.-о.с. Подъем переворотом махом одной и толчком другой в упор на н. ж. Перемах правой с перехватом пр.р. за в.ж. и поворотом налево с перемахом пр.н. Вис прогнувшись на н.ж. Толчком двух ног подъем в упор на в.ж. Спад назад в вис лежа на н.ж. Сед углом л.р. в сторону. Сгибая л.н. встать. Равновесие на ней. Хватом левой за н.ж. пр.н. вперед. Соскок прогнувшись махом правой назад и толчком левой.

Опорные прыжки (девушки) Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 120см.).

Упражнения на развитие силовых способностей.

Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивание.

На развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

На развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для развития суставов. ОРУ с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Самостоятельные занятия: программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

В результате изучения раздела ученик должен

знать/понимать:

- Основы биомеханики выполнения акробатических упражнений;
- Основы биомеханики выполнения опорного прыжка.
- Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости.
- Технику выполнения танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.
- Правила соревнований по гимнастике.
- Как выполняется самоконтроль при выполнении физических упражнений.
- Оказание первой помощи при травмах.
- Технику безопасности при занятиях гимнастикой.

Уметь:

- Выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики);
- Выполнять упражнение на перекладине, брусьях (мальчики);
- Выполнять упражнение на брусьях, бревне (девочки);

- Выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики);
- Выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости;
- Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
- Выполнять обязанности помощника судьи
- Выполнять тренировки с использованием гимнастических снарядов и упражнений.
- Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Легкая атлетика:

Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование техники упражнений.

Высокий и низкий старт, стартовый разгон. Бег на короткие средние и длинные дистанции : 100 м., 3000м (ю), 2000м. (д); эстафетный бег; бег в равномерном и переменном темпе; прыжки в длину с 13-15 шагов разбега, прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега; высокий и низкий старт, метание гранаты 700гр (ю), 500гр. (д).

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад. Эстафеты.

На развитие выносливости: длительный бег до 25мин (ю), 20мин (д) кросс, бег с препятствиями, бег в парах, круговая тренировка.

На развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов, набивных мячей, круговая тренировка.

На развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

На развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий, барьерный бег, прыжки через препятствия, метание.

Самостоятельные занятия: тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен

знать/понимать:

- Биомеханические основы техники бега,
- Биомеханические основы техники прыжков.
- Биомеханические основы техники метания.
- Дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками, метанием.
- Техника безопасности при занятии легкой атлетикой.
- Доврачебная помощь при травмах.
- Правила соревнований по легкой атлетике.
- Первая медицинская помощь при травмах.

Уметь:

- Выполнять биомеханические основы техники бега,
- Выполнять биомеханические основы техники прыжков.
- Выполнять биомеханические основы техники метания.
- Выполнять дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками, метанием.
- Оказывать доврачебную помощь при травмах.
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

Лыжная подготовка.

Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Обгон на дистанции. Финиширование.

Переход с одновременных ходов на попеременные. Коньковый ход. Эстафеты. Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Технику передвижения одновременных ходов. Преодоление подъемов и препятствий. Выполнять судейство по лыжным гонкам. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая медицинская помощь при травмах и обморожениях.

В результате изучения раздела лыжной подготовки ученик должен

знать/понимать:

- Технику безопасности при занятиях лыжным спортом.
- Переход с одновременных ходов на попеременные.
- Технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;

- Технику передвижения одновременных ходов;
- Технику передвижения «Коньковый ходом»;
- Технику выполнения спусков, подъемов, поворотов;
- Правила соревнований по лыжным гонкам.
- Первая медицинская помощь при травмах и обморожениях.

Уметь:

- Переход с одновременных ходов на попеременные.
- выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- выполнять передвижения на лыжах одновременными ходами,
- выполнять передвижения на лыжах «Коньковый ходом»;
- Уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты.
- Уметь выполнять судейство по лыжным гонкам.
- Первая медицинская помощь при травмах и обморожениях.

Волейбол.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча, нападающий удар через сетку,

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Тактика игры в волейбол. Игра с применением правил.

В результате изучения раздела лыжной подготовки ученик должен

знать/понимать:

- Технику безопасности при занятиях волейболом.
- Терминологию в волейболе.
- Технику элементов передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- Техники приема и передач мяча.

- Техники подачи мяча.
- Нападающего удара, защитных действий.
- Тактика игры в волейбол.
- Уметь выполнять судейство по волейболу.
- Первая медицинская помощь при травмах.

Уметь:

- Выполнять технику элементов передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- Выполнять технику приема и передач мяча.
- Выполнять технику подачи мяча.
- Выполнять Нападающий удар, защитные действия.
- Тактика игры в волейбол.
- Уметь выполнять судейство по волейболу.
- Первая медицинская помощь при травмах.

Баскетбол

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Передача мяча одной рукой. Броски по кольцу в движении.

Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра с применением правил.

В результате изучения раздела баскетбол ученик должен

знать/понимать:

- Технику индивидуальных, групповых и командных тактических действия в нападении и защите.
- Терминология в баскетболе.
- Технику безопасности при занятиях баскетболом.
- Технику ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- Технику броска мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- Технику действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

- Уметь выполнять судейство по баскетболу..
- Первая помощь при травмах.

Уметь:

- Выполнять технику индивидуальных, групповых и командных тактических действия в нападении и защите.
- Выполнять технику ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- Выполнять технику броска мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- Технику действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
- Уметь выполнять судейство по баскетболу.
- Первая медицинская помощь при травмах.

Футбол.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе. Передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой и грудью. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра с применением правил.

В результате изучения раздела футбол ученик должен

знать/понимать:

- Технику индивидуальных, групповых и командных тактических действия в нападении и защите.
- Терминология в футболе.
- Технику безопасности при занятиях футболом.
- Уметь выполнять судейство по футболу.
- Первая медицинская помощь при травмах.

Уметь:

- Выполнять индивидуальные, групповые и командные тактических действия в нападении и защите
- Уметь выполнять судейство по футболу.
- Первая медицинская помощь при травмах.

Раздел № 4 Прикладная физическая подготовка.

Приемы защиты и самообороны их атлетических единоборств (захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов). Страховка (упражнения страховки и самостраховки при падении).

Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающей над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

В результате изучения раздела ученик должен

знать/понимать:

- Страховка. Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;
- передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающей над землей опоре;
- плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.
- Первая помощь при травмах.

Уметь:

- Выполнять страховку. Полосу препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;
- Выполнять передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающей над землей опоре;
- Выполнять плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.
- Первая помощь при травмах.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Контрольные упражнения	нормативы	
	мальчики	девочки

	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м.(с)	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
Бег 2000м.	-	-	-	10,00	11,30	12,20
Или 3000м	13,00	15,00	16,30	Без учета	вре	мени
Или 5000м	Без	учета	времени	-	-	-
Прыжок в длину (см)	460	420	370	380	340	310
Прыжок в высоту(см)	140	135	120	120	115	105
Метание гранаты 500 г(м)	-	-	-	23	18	12
Или 700 г (м)	38	32	26	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	-	-	-	25	20	15
Подтягивание на высокой перекладине или подъем переворотом, раз	4	3	2	-	-	-

Удержание ног в положении угла в упоре (с)	12	10	7	-	-	-
Бег на лыжах 3км. (мин/с)	-	-	-	18,30	19,00	20,00
Сгибание, разгибание рук в упоре	12	10	8	-	-	-
Кросс для бесснежных районов 2000м. (мин/с)	-	-	-	10.30	12,10	13,10
Или 3000 м	14.00	16.00	17.00	-	-	-
Бег на лыжах 5 км	25.00	27.00	29.00	Без	учета	времени
Или 10 км	без	учета	времени	-	-	-

Ресурсное обеспечение рабочей программы.

Пособие для учащихся:

Лях В. И. «Физическая культура (базовый уровень)» 10-11кл. Издательство «Просвещение», 2011г

Пособие для учителя:

В.И.Лях Физическое воспитание учащихся 10-11 классов, Москва,2008г.

Настольная книга учителя физической культуры/ под редакцией Л.Б. Кофмана , Москва,2009г.

Журнал «Физическая культура в школе»

Календарно – тематическое планирование 11 класс

№ п\п	Тема урока	Элементы содержания изучаемого материала в соответствии с ФКГОС	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Легкая атлетика (8ч)								
1	Техника безопасности, на уроках легкой атлетики. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Изучение нового материала.	Правовые основы физической культуры. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетики , футболом. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 5 мин. Игра: «Перестрелка».	Знать инструктаж по технике безопасности при занятии легкой атлетики, спортивные	Индивидуальный.	1 неделя	

		Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в беге на средние и длинные дистанции.		Равномерный бег 4 мин. Силовая подготовка: подтягивание (юн.), сгибание-разгибание рук (д).	х и подвижных игр. Уметь пробегать с максимальной скоростью.			
2	Низкий старт, стартовый разгон	Основы физической культуры и здорового образа жизни. . Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в беге на короткие дистанции.	Повторения.	Основные компоненты урочных и внеурочных форм занятий, их направленности и планирование. Биохимические основы бега. Специальные беговые упражнения. Старт. Стартовый разгон. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью	Индивидуальный.	1 неделя	
3	Бег на короткие дистанции. Бег 100 м.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в беге на средние дистанции. Спортивные игры: индивидуальная техника, групповые и командные технико-	контрольные	Бег в медленном темпе 5 мин. Специальные беговые упражнения. Семенящий бег. Принять на оценку подтягивание на перекладине (юн.), поднимание туловища (д).ОРУ на развитие силы .Спортивная игра: ручной мяч. Техника безопасности во время игры. Основы	Уметь пробегать с максимальной скоростью	Оценить бег 100 м	2 неделя	

		<p>тактические действия в ручном мяче. Основы физической культуры и здорового образа жизни.</p>		<p>организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта</p>				
4	<p>Развитие выносливости</p>	<p>Основы физической культуры и здорового образа жизни. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в беге на средние дистанции.</p>	<p>контрольны й</p>	<p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны, здоровья. Специальные и беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Развитие выносливости.</p>	<p>Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут.</p>	<p>Индивидуальный.</p>	<p>2 недел я</p>	
5	<p>Бег на средние дистанции. Бег 1000м.</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в беге на средние и длинные дистанции. Спортивные игры: индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в ручном мяче</p>	<p>повторения</p>	<p>Профилактика вредных привычек средствами физической культуры, спорта и туризма. Бег 1000 метров на оценку. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Биохимические основы бега.</p>		<p>Индивидуальный.</p>	<p>3 недел я</p>	

6	Развитие физических качеств. Тестирование.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в беге на средние и длинные дистанции. Спортивные игры: индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в футболе.	Обобщающее повторения	Равномерный бег 10 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Тестирование: прыжки через гимнастическую скакалку за 30 сек. на двух ногах вперед и назад, пресс за 30 сек., прыжок в длину с места, поднятие туловища за 30 сек., упражнение на гибкость.	.		3 недели	
7	Бег на длинные дистанции. Бег 2000м, 3000м.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в беге на длинные дистанции.	контрольные	Индивидуальная подготовка легкоатлетов. Бег 2000 м. (д), 3000 м (юн.) на оценку. Специальные и беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры: футбол, подвижная игра « Перестрелка».	Уметь правильно распределять силы на дистанции	Бег на результат 2000м «5»- 10.00 «4»- 11.30 «3»- 12.20 3000м «5»- 13.00 «4»- 15.00 «3»- 16.30	4 недели	
8	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкоатлетические упражнения:	Обобщающее повторения	Эстафетный бег на стадионе с передачей эстафетной палочки. Спортивные, подвижные игры на выбор учащихся.	Корректировка техники передачи эстафетной палочки	индивидуальный	4 недели	

		индивидуальная техника в беге на короткие дистанции.						
Баскетбол (10ч)								
9	Техника безопасности, на уроках баскетбола. Передача мяча одной рукой	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе.	Изучение нового материала.	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Официальные правила игры, площадка и оборудование, команда, игровое положение. Повторение техники остановок и передвижений игрока. Передачи различными способами со сменой мест. Ведение мяча с сопротивлением, быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Уметь применять в игре баскетбола тактико-технические действия .	Индивидуальный.	5 недель	
10	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в	повторения	Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта. Совершенствование передач двумя руками, одной, сверху ,снизу ,с отскоком от пола без сопротивления и с сопротивлением защитника	Корректировка техники исполнения	Оценить технику передачи мяча.	5 недель	

		баскетболе.						
11	Передачи мяча в движении	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Спортивные игры: индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе.</p>	контрольны й	<p>Официальные правила баскетбола: перемещение и остановки игрока.</p> <p>Передача мяча различными способами со сменой мест на оценку. Ведение в парах, тройках.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и скорости. Нападение противоположной зонной защиты: учебная игра.</p>	Уметь применять в игре баскетбола тактико-технические действия .	Оценить технику передачи мяча.	6 недел я	
12	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Спортивные игры: индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе.</p>	контрольны й	<p>Официальные правила баскетбола: процедура подачи протеста, классификация команд. Закрепление техники перемещений и остановок игрока.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и скорости на оценку.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча. Нападение через центрального игрока.</p>	Уметь применять в игре баскетбола тактико-технические действия.	Оценка техники ведения мяча.	6 недел я	

				Учебная игра.				
13	Броски по кольцу в движении	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе.	повторения	Совершенствование вариантов бросков в корзину в движении	Корректировка техники исполнения	индивидуальный	7 недель	
14	Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе.	Обобщающего повторения.	Официальные правила баскетбола. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча: добивание мяча. Индивидуальные действия в защите через центрального игрока. Учебная игра. Индивидуальный контроль.		Индивидуальный.	7 недель	
15	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры:	повторения	Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта. Двусторонняя игра в баскетбол.	Корректировка техники и тактики игры		8 недель	

		индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе.						
16	Штрафной бросок	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе.	Обобщающего повторения.	Передвижения и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Зонная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре баскетбола тактико-технические действия.	Индивидуальный.	8 недель	
17	Взаимодействие игроков нападения и защиты	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе.	Обобщающего повторения	Передвижения и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Зонная защита. Взаимодействия игроков: нападения и защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре баскетбола тактико-технические действия.	Индивидуальный.	9 недель	
18	Учебная игра в баскетбол	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Спортивно-оздоровительная деятельность.	повторения	Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта. Передвижения и	Уметь применять в игре баскетбола тактико-технически	Корректировка техники и тактики игры.	9 недель	

		Спортивные игры: индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе.		остановки игрока. Зонная защита. Учебно-тренировочная игра в баскетбол . Техника и тактика игры. Развитие координационных способностей.	е действия.			
Гимнастика (14ч)								
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические комбинации.	Изучение нового материала.	Оздоровительные системы физического воспитания. Основы ритмической гимнастики. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Повороты в движении. Совершенствование элементов акробатики (кувырки, стойки, перевороты). Развитие гибкости. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	Уметь выполнять строевые упражнения, элементы акробатики .	Индивидуальный.	10 неделя	
20	Элементы акробатики	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-	Повторение	Правила страховки и самостраховки. Основы ритмической гимнастики. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь.	Уметь выполнять акробатические соединения (юноши, девушки), базовые	Индивидуальный.	10 неделя	

		оздоровительная деятельность. Акробатические комбинации.		Повороты в движении. Разучивание комбинаций(юноши, девушки), развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку.	элементы ритмической гимнастики .			
21	Акробатические комбинации	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические комбинации.	Обобщающее повторения	Оздоровительная ходьба и бег. Строевые упражнения. Акробатические комбинации (юноши, девушки) на оценку. Развитие силовых качеств. Подтягивание на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища из положения лежа(девушки).	Уметь выполнять акробатическую комбинацию (юноши, девушки)	Оценка техники выполнения акробатической комбинации(юноши, девушки)	11 неделя	
22	Опорные прыжки.	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастические комбинации на спортивных снарядах: гимнастическом коне.	Обобщающее повторения	Правила страховки и само страховки. Основы ритмической гимнастики. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Упражнения на параллельных брусьях, перекладине (юноши), опорный прыжок через коня (девушки). Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять упражнения на параллельных брусьях, перекладине (юноши), опорный прыжок(девушки).	Индивидуальный.	11 неделя	

				Прыжки через гимнастическую скакалку.				
23	Опорные прыжки.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастические комбинации на спортивных снарядах: гимнастическом коне.	Повторения.	Строевые упражнения. Обще-развивающие упражнения с набивными мячами(девушки), с гантелями(юноши). Совершенствование упражнений на параллельных брусьях, (юноши), опорный прыжок через коня (девушки). Комбинация с обручами(девушки), упражнения с гириями(юноши). Развитие силы.	Уметь выполнять строевые упражнения с опорным прыжком (девушки), упражнения на параллельных брусьях (юноши).		12 неделя	
24	Опорные прыжки	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастические комбинации на спортивных снарядах: гимнастическом козле, коне.	Обобщающего повторения	Повороты в движении, перестроение. Обще-развивающие упражнения на скамейке. . Упражнения на параллельных брусьях (юноши), опорный прыжок через коня (девушки). Лазание по канату или шесту.	Уметь выполнять строевые приемы, Упражнения на параллельных брусьях (юноши), опорный прыжок через коня (девушки).	Оценка техники выполнения упражнения на параллельных брусьях (юноши), опорный прыжок через коня (девушки).	12 неделя	

25	Аэробика. Упражнения на перекладине.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Современные системы физического воспитания: аэробика, атлетическая гимнастика.	Изучения нового материала	Упражнения на перекладине. (ю). Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	Уметь выполнять комплексы упражнений	Фронтальный	13 неделя	
26	Комбинации на брусках	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастические комбинации на спортивных снарядах: брусках, перекладине.	Обобщающее повторения.	Строевые упражнения. Обще-развивающие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на разновысоких брусках(девочки), опорный прыжок через коня в длину(юноши). Упражнения на перекладине(юноши). Упражнения страховки и само страховки при падении.	Уметь выполнять элементы на перекладине, опорный прыжок(юноши), упражнения на разновысоких брусках(девочки).	Индивидуальный.	13 неделя	
27	Комбинации на брусках.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастические комбинации на спортивных снарядах: брусках, перекладине.	повторения	Строевые упражнения. Обще-развивающие упражнения с гимнастическими скалками. Совершенствование упражнения на	Уметь выполнять элементы на разновысоких брусках(девочки),	Индивидуальный.	14 неделя	

				разновысоких бруснях(девушки), опорный прыжок через коня в длину(юноши). Комбинация с гимнастическими обручами(девушки), упражнения с гириями(юноши). Упражнения страховки и само страховки при падении.	опорный прыжок(юноши)			
28	Современные системы физического воспитания	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Современные системы физического воспитания: ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика.	повторения	Ритмическая гимнастика в сочетании на напряжение и полное расслабление (стоя, лежа, сидя). Совершенствование упражнений по художественной гимнастике(девушки),на перекладине(юноши). Атлетическая гимнастика: комплексы упражнений с дополнительным отягощением. Упражнения с гириями(15-20кг.) с максимальной интенсивностью.	Знать комплексы упражнений	Фронтальный	14 неделя	
29	Комбинация с гимнастическим	Основы физической культуры и здорового	повторения	Аутотренинг, релаксация, массаж.	Уметь выполнять	Оценка техники	15 неделя	

	и обручами. Упражнения на перекладине.	образа жизни. Восстановление организма средствами аутотренинга, релаксации и массажа. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Приемы аутогенной тренировки релаксации, самомассажа.		Обще-развивающие упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими обручами(девушки), упражнения на перекладине (юноши) на оценку. Развитие силовых способностей и гибкости: подтягивание на высокой перекладине(юноши), поднимание туловища из положения лежа(девушки).	упражнения на перекладине (юноши), комбинация с гимнастическими обручами(девушки).	выполнения упражнений с обручами(девушки), упражнений на перекладине (юноши).		
30	Гимнастическая полоса препятствий	Прикладная физическая культура. Преодоление полосы препятствий.	повторения	Круговая тренировка. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Развитие основных физических качеств.	Уметь выполнять полосу препятствий.	Индивидуальный.	15 неделя	
31	Гимнастическая полоса препятствий	Прикладная физическая культура Преодоление полосы препятствий.	Обобщающего повторения	ОРУ с гантелями, с набивными мячами. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Развитие основных физических качеств.	Уметь выполнять полосу препятствий	Оценить прохождения полосы препятствий	16 неделя	
32	Развитие силовых способностей.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Обобщающего повторения	Индивидуальные комплексы упражнений лечебной физкультуры,	Уметь выполнять силовую	Оценить силовую подготовку	16 неделя	

		Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастические комбинации на спортивных снарядах: перекладине.		гигиенической гимнастики в предродовой период у женщин. Силовая подготовка на оценку. Подтягивание на высокой перекладине на оценку. Поднимание туловища из положения лежа (девушки). Эстафеты с применением ранее изученных элементов гимнастики.	подготовку	(юноши, девушки).		
Лыжная подготовка (16ч)								
33 - 34	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника одновременных ходов	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: индивидуальная техника прохождения тренировочных дистанций.	повторения	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции до 5 километров в среднем темпе. Развитие общей выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах. Знать правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки		17 недель	
35-36	Переход с хода на ход в зависимости от	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные	повторения	Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль на	Уметь выполнять технику	Оценить переход с хода на ход	17 недель	

	условий дистанции. Техника попеременного двухшажного хода	гонки: индивидуальная техника прохождения тренировочных дистанций.		дистанции до 6 километров. Совершенствование техники пройденных ходов и переходов с одного хода другой в зависимости от рельефа местности. Развитие общей выносливости.	способов передвижения на лыжах.			
37 - 38	Дистанция 3 км. Подготовка к сдаче норм ГТО. Правила соревнований по лыжным гонкам	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: индивидуальная техника прохождения тренировочных дистанций.	Обобщающее повторения	Совершенствование переходов с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Лыжные гонки на дистанции 3 километра на время. Распределение сил, обгон, финиширование. Замиочный круг на восстановления дыхания.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Оценить прохождения дистанции 3 километра на время(девушки).	18 недель	
39 - 40	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км (д), 8 км (ю)	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: индивидуальная техника прохождения тренировочных	Обобщающее повторения	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ног в переходе через один шаг. Прохождение дистанции	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Оценить технику выполнения в переходе с хода на ход.	18 недель	

		дистанций.		до 6 километров в среднем темпе. Развитие специальной выносливости.				
41-42	Прохождение отрезков на скорость. Эстафеты.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: индивидуальная техника прохождения тренировочных дистанций.	Обобщающего повторения	Прохождение дистанции 5 километров со сменой лыжных ходов и переходов с хода на ход в зависимости от условий дистанций и состояния лыжни, сделав два-три ускорения по 300-500 метров. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		19 недель	
43-44	Техника лыжных ходов Преодоление подъемов и препятствий	Прикладная физическая культура. Бег на лыжах по пересеченной местности.	повторения	Совершенствование техники лыжных ходов и перехода с хода на ход. Техника попеременного, двухшажного и одновременно-одношажного ходов на оценку.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Оценить технику лыжных ходов.	19 недель	
45 - 46	Коньковый ход. Спуски, подъемы, повороты.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: индивидуальная техника прохождения тренировочных дистанций.	повторения	Совершенствование техники подъемов, спусков с поворотами и торможением. Эстафеты на склоне и развитие скоростной выносливости. Самоконтроль.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах, спусках, подъемах.		20 недель	

47 - 48	Обгон на дистанции, финиширование. Спуски, подъемы, повороты.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: индивидуальная техника прохождения тренировочных дистанций.	Обобщающего повторения	Техника спуска, подъема на оценку. Прием у должников техники лыжных ходов, дистанций на 3 и 5 километров. Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах., спусков и подъемов.		Оценить технику выполнения спусков, подъемов.	20 недель	
Волейбол (12ч)								
49	Техника безопасности на уроках волейбола. Остановки, передвижения.	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: индивидуальная техника в волейболе.	повторения	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники движений		21 недель	
50	Верхняя и нижняя передачи мяча	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: индивидуальная техника в волейболе.	повторения	Совершенствование техники приема и передач мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад, передачи различные по расстоянию и высоте	Корректировка техники движений	Оценить прием и передачу мяча	21 недель	
51	Подачи мяча	Спортивно-оздоровительная деятельность.	повторения	Совершенствование прямой верхней передачи мяча, подачи мяча.	Корректировка техники		22 недель	

		Спортивные игры: индивидуальная техника в волейболе.			движений			
52	Нападающий удар через сетку	Спортивно- оздоровительная деятельность. Спортивные игры: индивидуальная техника в волейболе.	повторения	Совершенствование прямого нападающего удара	Корректир овка техники исполнени я		22 недел я	
53	Прием мяча	Спортивно- оздоровительная деятельность. Спортивные игры: индивидуальная техника в волейболе.	повторения	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	Корректир овка техники исполнени я		23 недел я	
54	Варианты блокирования, страховка	Спортивно- оздоровительная деятельность. Спортивные игры: индивидуальная техника в волейболе.	повторения	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное , вдвоем), страховка	Корректир овка техники исполнени я		23 недел я	
55	Тактические действия в нападении и защите	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта. Спортивно- оздоровительная деятельность.	повторения	Совершенствование тактики нападения: индивидуальных,, групповых и командных действий. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	Корректир овка тактики действия		24 недел я	

		Спортивные игры: групповые и командные технико-тактические действия в волейболе.						
56	Учебная игра в волейбол	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: групповые и командные технико-тактические действия в волейболе.	повторения	Совершенствование тактики нападения: индивидуальных, групповых и командных действий Основные правила игры в волейбол. Учебная игра.	Корректировка тактики действия		24 недели	
57	Игра в волейбол по правилам.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: групповые и командные технико-тактические действия в волейболе.	повторения	Игры по правилам волейбола (привлечение к судейству учащихся)	Корректировка тактики действия	Игра в волейбол на оценку	25 недели	
58	Подачи мяча	Спортивно-оздоровительная	повторения	Совершенствование прямой верхней передачи	Корректировка		25 недели	

		деятельность. Спортивные игры: индивидуальная техника в волейболе.		мяча, подачи мяча.	техники движений		я	
59	Прием мяча	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: индивидуальная техника в волейболе.	повторения	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	Корректировка техники исполнения		26 недель	
60	Игра в волейбол по правилам.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: групповые и командные технико-тактические действия в волейболе.	повторения	Игры по правилам волейбола (привлечение к судейству учащихся)	Корректировка тактики действия	Игра в волейбол на оценку	26 недель	
Легкая атлетика (8ч)								
61	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкоатлетические	повторения	Разминочный бег 4 минуты. Спортивная ходьба. Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Прыжки на скакалке за 30 секунд, за одну минуту. Обще-развивающие	Уметь прыгать через гимнастическую скакалку. Знать правила техники безопасности на	Прыжки через скакалку 125 за одну минуту, 65 за 30 секунд,	27 недель	

		упражнения: индивидуальная техника в спортивной ходьбе, беге на средние дистанции.		упражнения с гимнастическими скакалками. Развитие скоростно-силовых качеств.	занятиях легкой атлетики.			
62	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в беге на средние дистанции, прыжках в высоту.	повторения	Равномерный бег 5 минут. Обще-развивающие упражнения. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. Совершенствовать технику прыжка в целом. Прыжки через гимнастическую скакалку. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега.		27 недел я	
63	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в беге на средние дистанции, прыжках в высоту.	Обобщающе го повторения	Равномерный бег 5 минут. Обще-развивающие упражнения. Совершенствовать технику прыжка в высоту способом перешагивание. Прыгают до оценки «3» 105 сантиметров. Прыжки через гимнастическую скакалку.	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Оценить технику прыжка в высоту	28 недел я	
64	Прыжок в	Спортивно-		Равномерный бег 5	Уметь	Принять	28	

	высоту способом «перешагивание».	оздоровительная деятельность. Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в беге на средние дистанции, прыжках в высоту.	Обобщающе го повторения	минут. Контрольный урок по прыжкам в высоту способом перешагивания. Правила соревнований по прыжкам в высоту. Прыжки через скакалку. Развитие скоростно-силовых качеств.	прыгать в высоту с разбега.	прыжок на результат.	недел я	
65	Техника метания гранаты	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в беге на средние дистанции.	повторения	Равномерный бег до 6 минут. Техника метания малого мяча в горизонтальную цель с места, с трех шагов, с разбега. Обще-развивающие упражнения с набивными мячами. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Перестрелка».	Уметь пробегать в равномерном темпе без остановок. Уметь метать в горизонтальную цель.		29 недел я	
66	Техника метания гранаты	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в беге на средние дистанции.	контрольн ый	Равномерный бег до 6 минут. Обще-развивающие упражнения. Совершенствование техники метания гранаты с места, с трех шагов, с разбега с замахом руки. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь технично метать гранату.	Оценить технику метания гранаты	29 недел я	
67	Техника метания	Спортивно-		Равномерный бег до 6	Уметь	Принять на	30	

	гранаты	оздоровительная деятельность. Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в беге на короткие, средние дистанции.	Обобщающе го повторения	минут. Техника метания гранаты на оценку. Обще-развивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Эстафеты по кругу с передачей эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств.	метать гранату. Владеть техникой передачи эстафетной палочки.	оценку технику метания гранаты.	недел я	
68	Бег на короткую дистанцию. Бег 100м.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в беге на короткие, средние дистанции.	Обобщающе го повторения.	Разминочный бег. Специально-беговые упражнения. Обще-развивающие упражнения. Бег 100 метров на результат. Развитие скоростных качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь пробегать 100 метров с максимальной скоростью с низкого старта.	Оценить бег 100 метров на результат.	30 недел я	