

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Морозово-Борковская средняя школа Сапожковского муниципального района
Рязанской области»

Согласовано:
Зам. директора по учебной работе

 Чиркосова Н. Ф.
подпись

Утверждено:
Директор школы

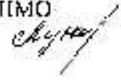

Кузнецова Л. В.
подпись


28 августа 2023 г.

Приказ № 69 от 29.09.2023 г.

Рабочая программа

Тип программы	Программа общеобразовательных учреждений
Статус программы	Рабочая программа учебного предмета <i>физическая культура</i> на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования
Учебный предмет (курс), для которого написана программа	<i>Физическая культура</i>
Класс или классы, для которых написана программа	<i>11 класс</i> МОУ «Морозово-Борковская СШ»
Уровень программы (базовый, профильный уровень, углубленное или расширенное изучение предмета, индивидуальное обучение, коррекционное обучение и т.д.)	базовый
Название, автор, год издания, год издания учебника (учебника и пособия)	Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений [М.Я. Виленский ; Москва, «Просвещение», 2014
Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которых создана Рабочая программа	«Комплексная программа физического воспитания 1- 11 класс», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2013 г.
Сроки освоения программы	2023 - 2024 учебный год
Форма обучения	очная
Режим занятий	3 часа в неделю
Объём учебного времени за уч. год (всего)	102 час.
в том числе:	
лабораторных и практических занятий	час.
промежуточных и итоговых контрольных работ	час.
резерв учебного времени	час.

Рассмотрено и одобрено
на заседании ШМО
Протокол № _____
от « 31 » августа 2023 г.
Руководитель ШМО
Лушкова Т. Ф. 

Составители:
Учитель физической культуры
 Кушова М.С.
подпись

1) Содержание учебного предмета, курса

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент)

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

1) Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты

По окончании 11 класса учащиеся должны объяснять :

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Учащиеся должны характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям. Особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой.

Учащиеся должны соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Учащиеся должны проводить:

Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессиональной направленностью;

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

Приемы страховки и само страховки во время занятий физическим упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Учащиеся должны составлять:

Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Демонстрировать:

Физические качества	Физические упражнения	Девушки	Юноши
Выносливость	Бег на 3000м, мин.с Бег на 2000м. мин.с	10.00 мин	13мин 50 сек
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за	14 170 30	10 215 50

	головой, кол-во раз		
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта, с	17,5	14,3
	Бег 30 м	5,4	5,0

2) Содержание учебного предмета, курса

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент)

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

3) Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Часы
1	Легкая атлетика	12
2	Спортивные игры	15
3	Гимнастика	21
4	Лыжная подготовка	24
5	Спортивные игры	6
6	Легкая атлетика	5
7	Спортивные игры	6
8	Легкая атлетика	13
		102

4) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ уро-ка	Тема урока, Код материала по кодификатору ГИА	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Требования к усвоению учебного материала			Форма контроля, контрольные материалы	Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)
		план	факт		Знать	Уметь	Применять		
1 четверть (27 часов)									
Легкая атлетика (12 часов)									
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основные принципы современной системы воспитания. Эстафетный бег	1н		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Основные принципы современной системы воспитания..	Технику безопасности на уроках легкой атлетики	Выполнять низкий старт и стартовый разгон		Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики
2	Эстафетный бег, бег с высокого старта, 30 м.	1н		Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	Комплекс зарядки	Пробежать 30 метров		Индивидуальный контроль	Отжимание
3	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-13 метров, челночный бег 10 по 10 м.	1н		Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	ТБ и технику выполнения прыжка в длину с разбега	Выполнять прыжок в длину с разбега		текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат.				Корректировка техники	Комплекс ОРУ
5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег 100 м.	2н		Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.				текущий	Бег 10-12 мин
6	Учет прыжка в длину с разбега 11-	2н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые				текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз,

	13 метров.			упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.					отжимание девочки 18 раз.
7	Совершенствование метания гранаты 500 (700) г. на дальность.	3н		ОРУ в движении. СУ	ТБ и технику выполнения метания гранаты на дальность	Выполнять метание гранаты на дальность		Индивидуальный контроль	Комплекс утренней гимнастики
8	Совершенствование техники метания гранаты.	3н		ОРУ в движении. СУ.. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Скоростной бег до 40 метров.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
9	Совершенствование техники метания гранаты.	3н		СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса.				текущий	Отжимание
10	Совершенствование техники метания гранаты.	4н		СУ. Специальные беговые. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек.				текущий	Комплекс ОРУ
11	Учет метания гранаты на дальность.	4н		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные упражнения.				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
12	Бег 2000 (3000) метров.	4н		Специальные беговые упражнения.	Особенности подготовки организма к кроссу	Пробежать и распределить силу на дистанции 2000 (3000) метров		текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
Спортивные игры (15 часов)									
13	Разучивание техники ловли мяча после отскока от щита	5н		Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом,	Технику ловли мяча после отскока от щита	Ловить мяч после отскока от щита		Корректировка техники	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
14	Закрепление техники ловли мяча после отскока от щита	5н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ.				текущий	Отжимание
15	Совершенствование техники ловли мяча после отскока от щита. Разучивание техники передачи	5н		Развитие координационных способностей.				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

	мяча одной рукой в движении.									
16	Закрепление техники передачи мяча одной рукой в движении.	6н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения,	Технику передачи мяча одной рукой в движении.	Выполнять передачи мяча одной рукой в движении.		Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
17	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой в движении. Разучивание тактических действий в защите.	6н		ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу,				Корректировка техники	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)	
18	Закрепление тактических действий в защите.	6н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	технику тактических действий в защите.		Выполнять тактических действий в защите.		Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз
19	Совершенствование тактических действий в защите. Разучивание тактических действий в нападении.	7н		Смешанное передвижение						текущий
20	Закрепление тактических действий в нападении.	7н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы,					текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
21	Совершенствование тактических действий в нападении.	7н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12	
22	Учебно-тренировочная игра	8н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Правила игры	Играть в баскетбол		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
23	Учебно-тренировочная игра	8н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.					текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)

24	Учебно-тренировочная игра	8н		Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут,				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
25	Учебно-тренировочная игра	9н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
26	Учебно-тренировочная игра	9н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
27	Учебно-тренировочная игра	9н		Бег в равномерном темпе до 15 минут.				Корректировка техники	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

2 четверть (21 час)

Гимнастика (21 час)									
28	Техника безопасности по гимнастике. Повторение упражнений 10 класса	1н		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	ТБ по гимнастике.	Выполнять изученные элементы гимнастики		Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
29	Тренировочные нагрузки, самоконтроль. Разучивание длинного кувырка через препятствие (100 см.) Разучивание акробатической комбинации из 4-5 элементов.	1н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Технику длинного кувырка через препятствие (100 см.) акробатической комбинации из 4-5 элементов.	Выполнять длинный кувырк через препятствие (100 см.) акробатическую комбинацию из 4-5 элементов.		текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
30	Закрепление техники длинного кувырка через препятствие. Закрепление акробатической	1н		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.				Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз

	комбинации из 4-5 элементов								
31	Стойка на голове и руках силой. Совершенствование акробатической комбинации из 4-5 элементов	2н		упор присев силой стойка на голове и руках и равновесие на одной, выпада вперед, кувырк вперед. Упражнения на гибкость	Технику Стойки на голове и руках силой. акробатической комбинации из 4-5 элементов	Выполнять стойку на голове и руках силой. акробатическую комбинацию из 4-5 элементов		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
32	Стойка на руках у стенки. Совершенствование акробатической комбинации из 4-5 элементов	2н	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12	
33	Учет техники длинного кувырка через препятствие, акробатической комбинации из 4-5 элементов	2н	Упражнения на гибкость.				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
34	Разучивание техники акробатического соединения из 3-4 элементов. Разучивание соединения из 3-4 элементов в равновесии.	3н		ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	Технику акробатического соединения из 3-4 элементов. соединения из 3-4 элементов в равновесии.	Выполнять акробатическое соединения из 3-4 элементов. соединени из 3-4 элементов в равновесии.		текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
35	Закрепление техники акробатического соединения из 3-4 элементов и соединения из 3-4 элементов в равновесии.	3н	Упражнения на гибкость				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
36	Совершенствование техники акробатического соединения из 3-4	3н	Упражнения на гибкость				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)	

	элементов и соединения из 3-4 элементов в равновесии.								
37	Учет техники акробатического соединения из 3-4 элементов и соединения из 3-4 элементов в равновесии.	4н		ОРУ на осанку. СУ.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
38	Акробатическое соединение из 3-4 элементов	4н		Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами	Технику акробатического соединения	Выполнять акробатическое соединение		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
39	Переворот в упор силой, вис согнувшись и выход в сед, соскок махом вперед из виса на подколенках на низкой перекладине. Лазание по канату.	4н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Технику переворота в упор силой, вис согнувшись и выход в сед, соскок махом вперед из виса на подколенках на низкой перекладине. Лазание по канату.	Выполнять переворот в упор силой, вис согнувшись и выход в сед, соскок махом вперед из виса на подколенках на низкой перекладине. Лазание по канату.		текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
40	На высокой перекладине совершенствование техники подъема в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из виса. Лазание по канату.	5н		Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	Технику подъема в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из виса. Лазание по канату.	Выполнять подъем в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из виса. Лазание по канату.		Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
41	Совершенствование техники подъема в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из виса. Лазание по	5н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.

	канату.								
42	Учет техники подъема в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из вися. Лазание по канату.	5н		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Прыжки через скакалку.
43	Опорный прыжок через коня (110 см.). Через коня в длину ноги врозь (100 см.).	6н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Технику прыжка согнув ноги через козла в длину 110 см., прыжка боком через коня в ширину 100 см.	Выполнять прыжок согнув ноги через козла в длину 110 см., прыжок боком через коня в ширину 100 см.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
44	Совершенствование техники опорного прыжка.	6н	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.				Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз	
45	Совершенствование техники опорного прыжка.	6н	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
46	Совершенствование техники опорного прыжка.	7н	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.	
47	Совершенствование техники опорного прыжка.	7н	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка				текущий	Прыжки через скакалку.	
48	Учет опорного прыжка через коня.	7н	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	

3 четверть (30 часов)

Лыжная подготовка (24 часа)									
49	Техника безопасности по лыжной подготовке.	1н		Техника безопасности по л/п.	ТБ по лыжной подготовке. Температурные нормы.	Выполнять передвижения попеременный двух и		текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

	Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. Попеременный двух и четырехшажный ход				Тактические действия во время лыжных гонок.. Технику передвижения попеременным двух и четырехшажным ходом	четырёхшажный ход.			
50	Температурные нормы. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременный двух и четырехшажный ход	1н		Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника попеременного четырехшажного «эстафета лыжника»				Индивидуальный контроль текущий	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз
51	Учет техники попеременного двух и четырехшажного хода.	1н		. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода,				текущий	Упор присев – упор лежа 14-16 раз
52	Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Учет 1 (2) км.	2н		Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода	Технику перехода с одного хода на другой, конькового хода	Выполнять переход с одного хода на другой, коньковый ход. Преодоление 1 (2) км.		текущий	Прыжки через скакалку.
53	Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Коньковый ход	2н		Разминка по кругу.				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
54	Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Коньковый ход	2н		Разминка по кругу.				текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
55	Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Коньковый ход	3н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
56	Учет техники перехода с одного хода на другой.	3н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым

	Коньковый ход								локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
57	Совершенствование техники лыжных ходов.	3н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника»..	Технику изученных ходов	Выполнять передвижения изученными ходами		Корректировка техники	Прыжки через скакалку.
58	Совершенствование техники лыжных ходов.	4н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
59	Совершенствование техники лыжных ходов.	4н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
60	Совершенствование техники лыжных ходов.	4н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне				текущий	Отжимание от пола
61	Совершенствование техники лыжных ходов. Учет 2 (3) км.	5н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов				Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
62	Спуски со склонов с поворотом	5н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов,	Технику спусков со склонов с поворотом	Выполнять спуски со склонов с поворотом		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
63	Совершенствование техники спусков со склонов с поворотом	5н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов				текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
64	Спуски со склонов с торможением	6н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов	Технику спусков со склонов с торможением	Выполнять спуски со склонов с торможением		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
65	Совершенствование техники спусков со склонов с торможением	6н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
66	Совершенствование техники лыжных ходов	6н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов	Технику изученных ходов	Выполнять передвижения изученными ходами		текущий	Прыжки через скакалку.

67	Совершенствование техники лыжных ходов	7н		Совершенствование техники упражнений на склоне				Индивидуальный контроль	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
68	Совершенствование техники лыжных ходов	7н		Совершенствование техники упражнений на склоне				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
69	Совершенствование техники лыжных ходов.	7н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов «эстафета лыжника».				текущий	Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки- подъем согнутых ног 6-8 раз.
70	Совершенствование техники лыжных ходов.	8н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов, «эстафета лыжника».				текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди
71	Совершенствование техники лыжных ходов.	8н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов, «эстафета лыжника».				текущий	Прыжки через скакалку.
72	Лыжные гонки 3 (5) км.	8н				Распределяя силы на дистанции 3(5)км.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
Спортивные игры (6 часов)									
73	Прием мяча снизу. Двусторонняя игра.	9н		Совершенствование техники элементов баскетбола	Технику элементов волейбола	Выполнять элементы волейбола		Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
74	Первая передача в зону 3. Двусторонняя игра.	9н		Совершенствование техники элементов баскетбола				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
75	Вторая передача в зоны 2 и 4. Двусторонняя игра.	9н		Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
76	Верхняя прямая	10н		Совершенствование				текущий	Прыжки через

	подача. Двусторонняя игра.			техники элементов баскетбола					скакалку.
77	Нападающий удар. Двусторонняя игра.	10н		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)..				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
78	Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.	10н		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)..				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

4 четверть (27 часов)

Легкая атлетика (5 часов)									
79	Техника безопасности по легкой атлетике. Совершенствование прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.	1н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	ТБ по легкой атлетике. Технику прыжка в высоту с разбега	Выполнять прыжок в высоту с разбега «перешагиванием»		текущий	Сгибание туловища - 20-22 раз (с незафиксированными ногами)
80	Влияние образа жизни на состояние здоровья. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1н		Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.				текущий	Бег до 10-15 мин.
81	Тренировочные нагрузки и контроль по ЧСС. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение				Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз
82	Учет прыжка в высоту с разбега.	2н		(бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.				Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
83	Бег 100 м. с низкого старта	2н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.		Выполнять бег 100 м.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
Спортивные игры (6 часов)									

84	Ловля мяча после отскока от щита	2н		Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	Технику элементов баскетбола	Выполнять элементы баскетбола		текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
85	Передача одной рукой в движении.	3н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
86	Броски по кольцу с разных точек	3н		Совершенствование техники элементов баскетбола				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
87	Взаимодействие игроков в нападении и защите.	3н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола				Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
88	Двухсторонняя игра	4н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола	Правила игры	Играть в баскетбол		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
89	Двухсторонняя игра	4н		Комплекс ОРУ. Учебная игра				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
Легкая атлетика (16 часов)									
90	Стартовый разгон с преследованием.	4н		Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Технику стартового разгона	Выполнять стартовый разгон с преследованием.		текущий	Прыжки через скакалку.
91	Разучивание техники прыжка в длину с разбега	5н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Технику прыжка в длину с разбега	Выполнять прыжок в длину с разбега		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
92	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	5н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения..				текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз

93	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	5н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения..				Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	6н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
95	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	6н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Прыжки через скакалку.
96	Разучивание метания гранаты 500 (700) г. на дальность	6н		Уметь демонстрировать технику приземления.	Технику метания гранаты на дальность	Выполнять метание гранаты на дальность		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
97	Закрепление техники метания гранаты на дальность	7н		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
98	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	7н		Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.				текущий	Прыжки через скакалку.
99	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	7н		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

				теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.					
100	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	8н		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.				Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
101	Учет метания гранаты на дальность	8н						текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
102	Кросс 2000 (3000) метров.	8н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.		Распределять силы на дистанции 2000 (3000) м.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз