

Департамент социальной политики Администрации города Кургана

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 42»

«Рассмотрено»
на заседании Методического
Совета

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР

«Утверждено»
МБОУ
«СОШ № 42»
Директор школы
Добрицова Г.В.

Протокол № 1 от 29.08.2019

30.08.2019

Дата согласования

Приказ № 62 от 30.08.2019

Рабочая программа по учебному предмету

«Физическая культура»

10-11 классы

2019 год

Пояснительная записка

Назначение программы

Рабочая программа по физической культуре разработана на основании

- Закона РФ «Об образовании» (ст.7, ст. 9 п.6. ст. 14 п. 5, ст. 28 п. 19, ст. 32 п. 2, п. 7), в соответствии со следующими нормативными документами:
- федеральным компонентом государственных образовательных стандартов,
- приказа №164 «О внесении изменений в ФКГОС» / Министерство образования и науки Российской Федерации. - 03 июня 2008 г.,
- примерной учебной программы по физической культуре, рекомендованной Департаментом государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ (письмо от 7.07.2005 года №03-1263),
- комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Ляха и А. А Зданевича - 2008 г., допущенной Департаментом образовательных программ и стандартов общего образования МО и науки РФ,
- учебника «Физическая культура». 10-11 классы / под ред. В. И. Ляха. -М.: Просвещение, 2014 г.,
- школьной профилактической программы «Полезная прививка» по профилактике ВИЧ/СПИДа для 10-11 классов Л. Колесова, О. Романова 2010 г.

Структура документа

Программа включает: пояснительную записку, распределением учебных часов по разделам, содержание программы, критерии оценки, требования к уровню подготовки выпускников.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по четырем основным разделам.

В первом разделе «Физическая культура и основы здорового образа жизни» содержатся сведения о современных оздоровительных системах физического воспитания, о мероприятиях по восстановлению организма и повышению работоспособности, основ законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья; дается общие представления об адаптивной физической культуре, о прикладной-ориентированной физической подготовке, ее связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.; об особенностях соревновательной деятельности в массовых видах спорта, индивидуальной подготовке и требованиях безопасности, понятиях физической, технической и психологической подготовки.

Во втором разделе «Физкультурно - оздоровительная деятельность» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей

основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений.

В третьем разделе «Спортивно-оздоровительная деятельность» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по видам спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности.

В четвертом разделе «Прикладная физическая подготовка» раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся, приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств, страховка, элементы спортивного ориентирования.

Курсивом выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

Цели.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- способность формированию ответственного поведения в условиях эпидемии ВИЧ/СПИДа для снижения риска распространения ВИЧ – инфекции среди подростков;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Место предмета в базисном учебном плане.

Программа рассчитана на 204 часа, из расчета 3 часа в неделю в X и XI классах.

В отсутствие возможностей для освоения обучающимися нашей школы программный материал «Плавание», он заменен на углублённое освоение программного материала «Спортивные игры».

На основании «Рекомендации по внедрению в региональный образовательный процесс современных эффективных профилактических форм, методов и технологий и единых критериев оценки профилактической антинаркотической деятельности муниципальных общеобразовательных учреждений» в программу включен курс «Школьной профилактической программы «Полезная прививка» по профилактике ВИЧ/СПИДа для 10-11 классы. В 10-11 классах изучается блок «Полезная прививка» по профилактике ВИЧ/СПИДа в объеме 16 часов (по 8 часов в 10 и 11 классе).

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

В результате освоения содержания среднего (полного) общего образования учащийся получает возможность совершенствовать и расширить круг общих учебных умений, навыков и способов деятельности. Овладение общими умениями, навыками, способами деятельности как существенными элементами культуры является необходимым условием развития и социализации учащихся.

Познавательная деятельность

Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата). Использование элементов причинно-следственного и структурно-функционального анализа. Исследование несложных реальных связей и зависимостей. Определение сущностных характеристик изучаемого объекта; самостоятельный выбор критериев для сравнения, сопоставления, оценки и классификации объектов.

Участие в проектной деятельности, в организации и проведении учебно-исследовательской работы: выдвижение гипотез, осуществление их проверки, владение приемами исследовательской деятельности, элементарными умениями прогноза (умение отвечать на вопрос: «Что произойдет, если...»). Самостоятельное создание алгоритмов познавательной деятельности для решения задач творческого и поискового характера. Формулирование полученных результатов.

Создание собственных произведений, идеальных и реальных моделей объектов, процессов, явлений, в том числе с использованием мультимедийных технологий, реализация оригинального замысла, использование разнообразных (в том числе художественных) средств, умение импровизировать.

Информационно-коммуникативная деятельность

Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа. Извлечение необходимой информации из источников, созданных в различных знаковых системах (текст, таблица, график, диаграмма, аудиовизуальный ряд и др.), отделение основной информации от второстепенной, критическое оценивание достоверности полученной информации, передача содержания информации адекватно поставленной цели (сжато, полно, выборочно). Перевод информации из одной знаковой системы в другую (из текста

в таблицу, из аудиовизуального ряда в текст и др.), выбор знаковых систем адекватно познавательной и коммуникативной ситуации. Умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства (в том числе от противного). Объяснение изученных положений на самостоятельно подобранных конкретных примерах.

Выбор вида чтения в соответствии с поставленной целью (ознакомительное, просмотровое, поисковое и др.). Свободная работа с текстами художественного, публицистического и официально-делового стилей, понимание их специфики; адекватное восприятие языка средств массовой информации. Владение навыками редактирования текста, создания собственного текста.

Использование мультимедийных ресурсов и компьютерных технологий для обработки, передачи, систематизации информации, создания баз данных, презентации результатов познавательной и практической деятельности.

Владение основными видами публичных выступлений (высказывание, монолог, дискуссия, полемика), следование этическим нормам и правилам ведения диалога (диспута).

Рефлексивная деятельность

Понимание ценности образования как средства развития культуры личности. Объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности; учет мнения других людей при определении собственной позиции и самооценке. Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности.

Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности: постановка общей цели и определение средств ее достижения, конструктивное восприятие иных мнений и идей, учет индивидуальности партнеров по деятельности, объективное определение своего вклада в общий результат.

Оценивание и корректировка своего поведения в окружающей среде, выполнение в практической деятельности и в повседневной жизни экологических требований.

Осознание своей национальной, социальной, конфессиональной принадлежности. Определение собственного отношения к явлениям современной жизни. Умение отстаивать свою гражданскую позицию, формулировать свои мировоззренческие взгляды. Осуществление осознанного выбора путей продолжения образования или будущей профессиональной деятельности

Учебно-тематический план

Вид программного материала	Кол-во часов (уроков)	
	Класс	
	X	XI
Основы физической культуры и здорового образа жизни	В процессе урока	
Физкультурно – оздоровительная деятельность		
Оздоровительные системы физического воспитания:		
Ритмическая гимнастика (девушки)	6	6
Аэробика (девушки)	3	3
Атлетическая гимнастика (юноши)	В процессе урока	
<i>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии</i>	В процессе урока	
Всероссийский физкультурный спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).	В процессе урока	
Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе урока	
Спортивно – оздоровительная деятельность:		
спортивные игры	36	36
гимнастика	18	18
легкая атлетика	21	21
лыжная подготовка.	18	18
национальные виды спорта.	В процессе урока	
Прикладная физическая подготовка.	В процессе урока	
атлетические единоборства (юноши)	9	9
Способы спортивно-оздоровительной деятельности .	В процессе урока	
Итого	102	102
Блок «Полезная прививка» по профилактике ВИЧ/СПИДа для 10-11 класс	8	8

Распределение учебного времени по четвертям

Виды программного материала	Всего часов	Учебные четверти			
		I	II	III	IV
Основы физической культуры и здорового образа жизни	В течение года				
Физкультурно – оздоровительная деятельность:					
Оздоровительные системы физического воспитания:					
Ритмическая гимнастика (девушки)			4	2	
Аэробика (девушки)				3	
Атлетическая гимнастика (юноши)			В процессе урока		
<i>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии</i>	В течение года				
Всероссийский физкультурный спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).	В течение года				
Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	В течение года				
Спортивно – оздоровительная деятельность:					
лёгкая атлетика	21	12	-	-	9
гимнастика	18	-	18	-	-
лыжная подготовка	18	-	-	18	-
спортивные игры	36	15	-	9	12
национальные виды спорта.	В течение года				
Прикладная физическая подготовка: на гимнастических снарядах, на легкой атлетике, на лыжных гонках, на спортивных играх;	В течение года				
атлетические единоборства(юноши)	9		4	5	
Способы спортивно-оздоровительной деятельности	В течение года				
Итого:	102	27	22	32	21
Блок «Полезная прививка» по профилактике ВИЧ/СПИДа для 10-11 классы.	8	2	2	2	2

Программный материал

Физическая культура и основы здорового образа жизни (в процессе урока)

10 КЛАСС

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

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой

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, *понятие физической, технической и психологической подготовки.*

Общее представление об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта).

Способы совершенствования техники и соревновательных упражнений и повышения физической нагрузки (понятия режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

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

Общее представление о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

11 КЛАСС

Общие представления современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации.

Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и

физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности, *понятие физической, технической и психологической подготовки.*

Общее представление об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта). Способы совершенствования техники и соревновательных упражнений и повышения физической нагрузки (понятия режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

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

Общее представление о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физкультурно- оздоровительная деятельность

	Содержание	
	10 классы	11 классы
Оздоровительные системы физического воспитания		
Ритмическая гимнастика (девушки)(10кл-6ч; 11кл-6ч)	<p>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса»).</p> <p>Танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев.</p> <p>Упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и кругискакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).</p>	

<p>Аэробика (девушки) 10кл-3ч; 11кл-3ч)</p>	<p>Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов). Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.</p>
<p>Атлетическая гимнастика (юноши)(в процессе урока)</p>	<p>Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.</p>
<p>Индивидуально-ориентированные здоровые сберегающие технологии</p>	<p><i>Гимнастика при умственной и физической деятельности. Оздоровительные ходьба и бег. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры (лечебной) в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.).</i></p>
<p>Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (в процессе урока)</p>	<p>Подготовка к сдаче требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 5 и 6 ступеней.</p>
<p>(в процессе урока)</p>	<p><i>Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).</i></p>

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (в процессе урока)

10-11 классы

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела).

Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы РВС/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Спортивно – оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (36 часов)

Продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях, совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах. Проводится подготовка к соревновательной деятельности

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу направлены, прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Обращается внимание на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирование красивой осанки, фигуры, походки, поз).

Программный материал по гимнастике с основами акробатики

Основная направленность	Содержание			
	10 класс (18ч)	11 класс (18ч)	10 класс (18ч)	11 класс (18ч)
	Юноши		Девушки	
На совершенствование строевых упражнений	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении			
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении			
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами		Упражнений с обручами, булавами, скакалкой, большими мячами, гантелями (0,5 до 1,5 кг)	
Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)				
На освоение и совершенствование висов и упоров	Перекладина (высокая). Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; подъем переворотом. Гимнастические брусья (параллельные). Сгибание и разгибание рук в упор на брусьях. Угол в упор. Стойка на плечах из седа ноги врозь Подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Комбинации из ранее освоенных элементов на гимнастических снарядах.		Гимнастические брусья (разновысокие). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов	
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Гимнастический конь. Прыжок ноги врозь 10 кл. (конь в длину, высота 115-120 см);		Гимнастический конь Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину,	

	11 кл. (конь в длину, высота 120-125 см);	высота 115-120 см)
Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях		
На освоение и совершенствования акробатических упражнений	<p>Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.</p> <p>Стойка на руках с помощью.</p> <p>Кувырок назад через стойку на руках с помощью.</p> <p>Переворот боком.</p> <p>Прыжки в глубину, высота 150—180 см.</p> <p>Комбинации из ранее освоенных элементов</p>	<p>Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.</p> <p>Комбинации из ранее освоенных элементов</p>
Подготовка к соревновательной деятельности		
Развития способностей		
На развитие координационных способностей	<p>Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями.</p> <p>Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.</p> <p>Ритмическая гимнастика</p>	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости.	<p>Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.</p> <p>Лазание по шесту, гимнастической стенке без помощи ног.</p> <p>Лазание по гимнастической лестнице.</p> <p>Подтягивания.</p>	<p>Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах</p>

	Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.	
На развитие скоростно–силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.	
На развитие гибкости.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	
Знания о физической культуре, самостоятельные занятия и овладение организаторскими способностями.		
На самостоятельные занятия.	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	
На овладение организаторскими способностями	Выполнение обязанностей помощника судьи. Проведение занятий с младшими школьниками.	
На знание о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	

Легкая атлетика (42час.)

Продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Проводится подготовка к соревновательной деятельности.

Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений).

Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличиваются длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега. Продолжается углубленное изучение освоенных различных спортивных способов прыжков. Осваивают технику метания гранаты и юноши в толкании ядра.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у

обучающихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях, чтобы использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	Содержание			
	10 классы (21ч)		11 классы (21ч)	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции: высокий и низкий старт до 40 м.; стартовый разгон; бег на результат на 100 м. Эстафетный бег			
На совершенствование техники длительного бега	Совершенствование техники в беге на средние дистанции. Совершенствование техники в беге на длинные дистанции:			
	бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.; бег на 3000 м	бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. бег на 2000 м	бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.; бег на 3000 м	бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. бег на 2000 м
На совершенствование прыжка в длину с разбега	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (13—15 шагов разбег).			
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега (9-11 шагов разбег).			

На освоение и совершенствование техники	Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 700 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега на дальность в коридор 10 м.; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега на дальность в коридор 10 м.; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.
На освоение техники толкания ядра	Толкание ядра.	
Подготовка к соревновательной деятельности		
Развития способностей		
На развитие выносливости.	Кроссовый бег (до 25 мин.). Бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой. Эстафеты. Круговая тренировка.	Кроссовый бег (до 20 мин.). Бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой. Эстафеты. Круговая тренировка.
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п. Толкание ядра, набивных мячей. Круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, Старты из различных и. п., Бег с ускорением, с максимальной скоростью, измене-	

	нием темпа и ритма шагов.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега. Бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности. Барьерный бег. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками
Знания о физической культуре, самостоятельные занятия и овладение организаторскими способностями.	
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками
На самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований

Лыжные гонки (36 часов)

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма обучающегося. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования. Проводится подготовка к соревновательной деятельности

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку

элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Программный материал по лыжные гонки

Основная направленность	Содержание			
	10 класс (18ч)		11 класс (18ч)	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Совершенствование в передвижениях на лыжах				
На освоение лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	
	Прохождение дистанции до 6 км.	Прохождение дистанции до 5 км.	Прохождение дистанции до 8 км.	Прохождение дистанции до 5 км.
Подготовка к соревновательной деятельности				
На знания о физической культуре.	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.			

Спортивные игры (72 часа)

Продолжается изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведения, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств.

Учитывая, что обучающиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей.

Проводится подготовка к соревновательной деятельности. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы. Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо больше использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех либо других двигательных способностей. Среди способов организации обучающихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда обучающийся хорошо овладеет групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае обучающийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	Содержание	
	10 (36ч)	11 класс (36ч)
Баскетбол(20часов)	10ч	10ч
Совершенствование технических приемов		
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
Совершенствование тактических действий		
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	
На совершенствование	Индивидуальные, групповые действия в	

тактики игры	нападении и защите	
Совершенствование командно - тактических действий		
На совершенствование тактики игры	Командно- тактические действия в нападении защите.	
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам баскетбола	
Подготовка к соревновательной деятельности		
Волейбол(20часав)	10ч.	10ч.
Совершенствование технических приемов		
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча	
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча	
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку	
Совершенствование командно-тактических действий		
На совершенствование тактики игры	В нападении и защите	
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам волейбола	
Подготовка к соревновательной деятельности		
Футбол, мини-футбол (16 часов)	8ч.	8ч.
Совершенствование технических приемов		
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью	
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	
На совершенствование техники перемещений, вла-	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	

дения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей		
Индивидуальные действия в защите		
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)	
Совершенствование командно- тактических действий		
На совершенствование тактики игры	командные тактические действия в нападении и защите	
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игры по правилам футбола, мини-футбола	
Подготовка к соревновательной деятельности		
Гандбол(16 часов)	8ч.	8ч.
Совершенствование технических приемов		
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
Совершенствование тактических действий		
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые действия в нападении и защите	
Совершенствование командно - тактических действий		
На совершенствование тактики игры	командно тактические действия в нападении и защите	
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам гандбола	
Подготовка к соревновательной деятельности		

Развития способностей, знаний и самостоятельные занятия
(относится материал ко всем спортивным играм).

Сложность упражнений, объем и интенсивность, условия их выполнения определяются учителем в соответствии с методическими требованиями и индивидуальными различиями девушек и юношей.

Основная направленность	Содержание
Развития способностей	
<p>На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)</p>	<p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др. Варианты круговой тренировки. Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.</p>
<p>На развитие выносливости</p>	<p>Всевозможные эстафеты. Круговая тренировка. Игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин</p>
<p>На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстоянии от 10 до 25 м. Ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с. Игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность</p>
<p>Самостоятельные занятия, знание о физической культуры, овладение организаторскими способностями.</p>	

На самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими способностями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий
На знание о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми

***Национальный вид спорта
(в процессе урока)
Игра «Русская лапта»***

«Русская лапта» – полезная и увлекательная игра, не требующая особых дорогостоящих принадлежностей и специальных фундаментально оборудованных площадок.

Основу игры составляют естественные движения: бег, прыжки, броски мяча и т.д. Игра в лапту способствует физическому развитию, воспитывает в игроке чувство коллективизма, формирует бойцовские качества.

Является действенным средством физического воспитания, так как представляет широкую возможность разностороннего воздействия на занимающихся. Игре в лапту свойственна высокая эмоциональная окраска и большой зрелищный эффект. Это во многом облегчает решение одной из важнейших задач физического воспитания: сначала привить интерес, а затем сформировать потребность в занятиях физической культурой. Быстрота, ловкость, выносливость – вот те, самые необходимые качества, которые неизбежно

приобретаешь, предаваясь этой исконно русской забаве.

Игра не требует дорогостоящий инвентарь, оборудование и специальная экипировка. Достаточно иметь обычный теннисный мяч, деревянную биту, ровную

Программный материал игры «Русская лапта»

Основная направленность	Содержание	
	10 класс	11 класс
Совершенствование технической подготовки		
Техника игроков «нападения»		
На совершенствования техники стоек	Стойка бьющего игрока: удар сверху; удар сбоку; удар снизу; удар свечой. Перебежки.	
На совершенствования удара битой по мячу	Хватка биты: сверху, сбоку, снизу, обманным ударом.	
На совершенствование перебежки	Индивидуальные Групповые Комодные	
На совершенствование технических приемов позволяющие избежать опаливания	Прыжком Падением Остановкой Кувырком Поворотом корпуса Изменения скорости бега	
Техника игроков «защиты»		
На совершенствование основной стойки	Подающего Игрока в поле	
На совершенствование техники ловли мяча	Двумя руками Одной рукой: после удара сверху; после удара сбоку; после удара снизу.	
На совершенствование техники передвижения	Бег спиной вперед Прыжки Приставные и с крестным шагами	
На совершенствование техники бросков и передач мяча	Передачи мяча: на дальнее и ближнее расстояние	
На совершенствование техники подачи мяча	Средняя Высокая	
На совершенствование техники осаливания	С дальнего расстояния С ближнего расстояния	
Совершенствование тактической подготовки		
Действия игроков	Групповые перебежки	

команды «нападения»	
Действия игроков команды «защиты»	Расстановка защитников: Подающий Левый ближний защитник. Правый ближний защитник. Левый дальний защитник. Правый дальний защитник. Центральный защитник.
Развития способностей	
На развитие скоростных способностей игроков	Эстафеты Старты из различных и. п. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.
На развитие координационных способностей игроков	Варианты челночного бега, Бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Метания меча из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками) Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.

**Прикладная физическая подготовка
Атлетическое единоборство-юноши
(18 часов)**

В 10-11 классе обучающиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы борьбы лежа и стоя. Результатом обучения и критерием обученности является умение вести учебную схватку. Следует широко применять единоборства для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных способностей (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых). Усиливается сопряженное совершенствование сложной техники единоборств и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей.

Программный материал поатлетическому единоборству

Основная направленность	Содержание	
	10 класс (9ч)	11 класс (9ч)
На освоение техники владения	Приемы защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против	

приемами	ударов, захватов и обхватов. Страховка: упражнения в страховке и само страховке при падении. Учебная схватка.
Развития способностей	
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборства. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
Самостоятельные занятия, знание о физической культуре, овладение организаторскими способностями.	
На знания о физической культуре	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца
На освоение организаторских умений и соревновательными способностями	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки. Самоконтроль при занятиях единоборствами

**Программный материал прикладной физической подготовки
(в процессе урока)**

Виды спорта	Содержание	
	10 класс	11 класс
Гимнастика	Полоса препятствий. Упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши). Ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением (юноши). Передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами (юноши). Лазанье по гимнастическому канату и гимнастической	

	стенке, опорные прыжки через препятствия (юноши). Строевые команды и приемы (юноши).
Легкая атлетика	Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине (юноши).
Лыжная подготовка.	Специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины (юноши).
Спортивные игры	Упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление) (юноши).

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (в процессе урока).

10-11 класс

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

Блок «Полезная прививка по профилактике ВИЧ/СПИДа» (16 часов)

Отличительной чертой блока является акцент на формирование полезного выбора из множества его вариантов, личной ответственности обучающегося за свои поступки и здоровье.

Программа направлена на формирование следующих навыков и свойств личности: положительного образа Я школьника; навыков принятия ответственных решений и эффективного общения; навыков сопротивления давлению средств массовой информации и сверстников; навыков личностной и социальной компетентности.

**Программный материал блока
«Полезная прививка по профилактике ВИЧ/СПИДа»**

10 класс (8 часов)

№	Название темы	Всего часов
1	ВИЧ/СПИД	1
2	Как заразиться ВИЧ?	1
3	Рискованное поведение и ВИЧ	1
4	Обеспечь будущее	1
5	Будь терпеливым.	1
6	Свидание	1
7	Безопасное поведение и ВИЧ.	1
8	Серьезно о сексе и здоровье. Seriously о сексе и безопасности.	1

11 класс (8 часов)

№	Название темы	Всего часов
1	Тренинг неагрессивного поведения	1
2	Развлечения в компании.	1
3	Близкие отношения и риск.	1
4	Это должен знать каждый (1 часть).	1
5	Это должен знать каждый (2 часть).	1
6	Права всех.	1
7	Сочувствие и поддержка	1
8	Дискриминация, сила, власть.	1

Критерии оценивания подготовленности обучающихся

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:

Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы
---	--	---	-------------------------------

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
--	--	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
Учащийся умеет:- самостоятельно организовать место занятий;- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся:- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;- допускает незначительные ошибки в подборе средств;- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности обучающихся

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
-------------	-------------	-------------	-------------

<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>
---	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

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

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; ценить и сохранять своё здоровье и здоровье окружающих;
- преодолевать социальные стереотипы;
- оказывать сопротивление давлению сверстников;
- распознавать проявление дискриминации ВИЧ – инфицированных и ее источники;
- предлагать способы поведения, исключая дискриминацию;
- обсуждать доводы в пользу воздержания;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности

и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- умение договариваться об отказе от секса, незащищенном сексе;
- толерантное отношение к людям, живущим с ВИЧ/СПИДом;
- готовность оказать поддержку этим людям.

Литература для учителя

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Приказ Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008.
3. Методика обучения занимающихся технике и тактике игры «Русская лапта»: методические рекомендации / С.В.Грудина - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2010.
4. Программа «Превентивное обучение в области профилактики ВИЧ/СПИД в образовательной среде». Л.С. Колесова, О.В. Романова. 2010г.

Литература для обучающихся

1. Физическая культура 10 – 11 учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях – М.: Просвещение, 2014.
2. <http://nashol.com/knigi-po-fizkulture/>
3. <http://www.knigafund.ru/>
4. <http://legart.livejournal.com/>

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения	Дата фактического проведения
1 четверть								
Легкая атлетика 12 часов								
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Совершенствование техники в беге на короткие дистанции: высокий и низкий старт. Эстафетный бег.	1	Физическая культура и основы здорового образа жизни Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Инструктаж по ТБ при занятии легкой атлетикой и футболом. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники в беге на короткие дистанции (спринтерский бег): высокий и низкий старт. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей: старты из различных и. п.	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 25 мин;	Текущий	22 Стр 112, 4 читать		
2	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью,	1	ОРУ в шеренге. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники в беге на короткие дистанции (спринтерский бег): низкий старт. Эстафетный бег 4 по 50м. Развитие координационных способностей: варианты челночного бега. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием	после быстрого разбега с 13-15 шагов совершать прыжок в длину,	Текущий	22 Стр 113-115, 9 читать		

	состоянием здоровья и работоспособностью		здоровья и работоспособностью	метаниях на дальность и на меткость: малый мяч и гранату, бегать эстафетный бег.				
3	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции: стартовый разбег. Эстафетный бег. <i>Национальный вид спорта. Игра «Русская лапта»</i> Совершенствование технической подготовки.	1	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения Совершенствование техники в беге на короткие дистанции (спринтерский бег): стартовый разбег. Челночный бег 3 по 10м на результат. Эстафетный бег 4 по 100 м. Развитие скоростных способностей: бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. <i>Национальный вид спорта «Русская лапта».</i> Совершенствование технической подготовки игроков «нападения»: стойка бьющего игрока, хватка биты, перебежки, технических приемов позволяющие избежать опаливания.		Тест «Челночный бег»	22 стр 113-115 читать		
4	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег. Метание мяча на дальность.	1	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники в беге на короткие дистанции (спринтерский бег): низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м на результат. Совершенствование техники метания мяча с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м. Развитие скоростно-силовых способностей: круговая тренировка.		Тест. Бег 30м	5 читать		

5	<p>Совершенствование техники в беге на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон. Бег 100м. на результат. Метание гранаты с места с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега на дальность в коридор 10 м. на дальность.</p> <p>Совершенствование техники в прыжок в длину с разбега.</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности</p>	1	<p>ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Совершенствование техники в беге на короткие дистанции (спринтерский бег): низкий старт, стартовый разгон. Бег 100м. на результат. Совершенствование техники в прыжках в длину с разбега (13—15 шагов разбег). Освоение техники метания гранаты 700 г (юн) и 300-500г (дев) с места с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега на дальность в коридор 10 м..</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: метания на дальность разных снарядов из разных и. п.</p>		Бег 100м.	Презентация «Техника прыжка в длину с разбега»,		
6	<p>Совершенствование техники в беге на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег</p> <p>Совершенствование техники в прыжке в длину с разбега.</p> <p>Метание гранаты с места на дальность.</p> <p>Прикладной физической подготовки: полосы препятствий.</p>	1	<p>ОРУ в колоннах. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники в беге на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег Освоение техники метания гранаты 700 г(юн) и 300-500г (дев) с места с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега на дальность в коридор 10 м..</p> <p>Совершенствование техники в прыжках в длину с разбега (13—15 шагов разбег).</p> <p>Прикладной физической подготовки: полосы препятствий.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки. метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п.</p>		Техника низкого старта	22 стр 115-117 читать		

7	<p>Совершенствование техники в беге на длинные дистанции: бег в равномерном и переменном темпе 20мин Прыжок в длину с разбега на результат.Метание гранаты с места на дальность.</p> <p>Физическая культура и основы здорового образа жизни. Общее представление о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.</p>	1	<p>ОРУ со скакалкой. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники в беге на длинные дистанции:бег в равномерном и переменном темпе 20мин.Совершенствование техники в прыжках в длину с разбега (13—15 шагов разбег). Прыжок в длину с разбега на результат. Совершенствование техники метания гранаты 700 г с места, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега на дальность в коридор 10 м.</p> <p>Развитие выносливости (длительный бег до 25 мин.).</p> <p>Физическая культура и основы здорового образа жизни.Общее представление о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.</p>		Прыжок в длину с разбега	22 стр 118-120 читать		
8	<p>Совершенствование техники в беге на длинные дистанции:бег в равномерном и переменном темпе 20минМетание гранаты с места на дальность.</p> <p>Физкультурно – оздоровительная деятельность.<i>Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии: оздоровительные ходьба и</i></p>	1	<p>ОРУ с отягощением. Специальные беговые упражнения</p> <p>Совершенствование техники в беге на длинные дистанции:бег в равномерном и переменном темпе 20мин.</p> <p>Прыжок в длину с места на результат.</p> <p>Совершенствование техники метания гранаты 700 г(юн) и 300-500г (дев) с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега на дальность в коридор 10 м</p> <p>Физкультурно –оздоровительная деятельность. <i>Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии:</i></p>		Прыжок с места	Презентация «Техника метания гранаты»		

	бег.		оздоровительные ходьба и бег. Развитие выносливости (длительный бег до 25 мин.).					
9	Прикладная физическая подготовка Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования Метание гранаты с разбега на результат.	1	ОРУ в кругу. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега на дальность в коридор 10 м. на результат. Прикладная физическая подготовка Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования		Метания гранаты	Презентация «Российские спортсмены легкой атлетики»		
10	Совершенствование техники в беге средние дистанции. Толкание ядра. Прикладная физическая подготовка. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.(юн)	1	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники в беге средние дистанции: шестиминутный бег. Освоение техники толкания ядра. Прикладная физическая подготовка Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине (юн) Развитие координационных способностей: бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия и на точность приземления, метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками		Тест. «Шестиминутный бег».	22стр 120-121 читать		
11	Совершенствование техники в беге на	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Совершенствование техники в беге на		Текущий	22 стр 115,		

	длинные дистанции: бег в равномерном и переменном темпе до 20-25 мин. Толкание ядра. <i>Национальный вид спорта. Игра «Русская лапта». Совершенствование технической подготовки.</i>		длинные дистанции: бег в равномерном и переменном темпе до 20-25 мин. Освоение техники толкания ядра. <i>Национальный вид спорта «Русская лапта». Совершенствование технической подготовки игроков «защиты»: стойки, ловля мяча, передвижение, броски и передачи мяча, подача мяча, опаливание.</i>			120-121 читать		
12	Совершенствование техники в беге на длинные дистанции. Бег 3000м (юн) и 2000м (дев).на результат. Толкания ядра Подготовка к соревновательной деятельности Прикладная физическая подготовка. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	1	ОРУ с предметами.. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники в беге на длинные дистанции: бег 3000м. (юн) и 2000м (дев) на результат. Освоение техники толкания ядра. Подготовка к соревновательной деятельности. Прикладная физическая подготовка. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Развитие выносливости.		Бег 3000м (юн) и 2000м (дев)	22 читать		
Спортивные игры 15 часов								
Футбол, мини-футбол 5 часов								
13/1	Совершенствование технических приемов: ударов по мячу ногой; ведение мяча без сопротивления. Совершенствование командно-тактических	1	Рассказ о правилах безопасности на занятиях спортивными играми. Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники передвижений; варианты ударов по мячу ногой без сопротивления защитника; варианты ведение мяча без	Знать ТБ при занятии футболом Уметь играть в	Текущий	20 стр 92—96 читать		

	действий: в нападении.		сопротивления защитника. Совершенствование командно-тактических действий: в нападении. Индивидуальные групповые тактические действия в нападении. Развитие координационных способностей: жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	футбол и в мини-футбол, выполнять технические действия и тактические игроки.				
14/ 2	Совершенствование технических приемов: ударов по мячу ногой, головой; ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; остановок мяча ногой, грудью Совершенствование командно-тактических действий: в нападении.	1	Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники передвижений; варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника; варианты ведение мяча без сопротивления защитника; варианты остановок мяча ногой, грудью. Совершенствование командно-тактических действий: в нападении. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстоянии от 10 до 25 м; игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками.		Текущий	20 стр 96-98 читать		
15/ 3	Совершенствование технических приемов: комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом; действия против игроков без мяча и с мячом. Совершенствование командно-тактических	1	Совершенствование технических приемов: комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом; остановка мяча ногой и грудью. Совершенствование индивидуальные действия в защите: действия против игроков без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Совершенствование командно-тактических действий: в защите; игра по правилам		Текущий	Презентация «Футбол в России и в мире»		

	действий: в защите; игра по правилам футбола. Подготовка к соревновательной деятельности.		футбола. Подготовка к соревновательной деятельности. Развитие выносливости: двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин					
16/4	Совершенствование технических приемов: комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом; действия против игроков без мяча и с мячом. Совершенствование командно-тактических действий: в защите.	1	Совершенствование технических приемов: комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом; остановка мяча ногой и грудью. Совершенствование индивидуальные действия в защите: действия против игроков без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Совершенствование командно-тактических действий: в защите Совершенствование координационных способностей: круговая тренировка.		Комбинации и из элементов техники перемещений и владения мячом.	20 стр 96-99 читать		
17/5	Совершенствование командно-тактических действий: в нападении и защите; игры по правилам футбола. Подготовка к соревновательной деятельности.	1	Совершенствование технических приемов: комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствование индивидуальные действия в защите: действия против игроков без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Совершенствование групповые действия в нападении и защите. Совершенствование командно-тактических действий: в нападении и защите; игра по правилам футбола. Развитие выносливости: двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин		Тактические действия	20 стр 96-99 читать		

Баскетбол 10 часов

18/ 1	<p>Совершенствование технических приемов: ловля и передачи мяча (в различных построениях), ведение мяча, броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала). Инструктаж по ТБ при занятии баскетболом.</p>	1	<p>Физическая культура и основы здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала). Инструктаж по ТБ при занятии баскетболом. Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники передвижений; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях); варианты ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м; ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с.</p>	<p>Знать ТБ при занятии баскетболом. Уметь играть в баскетбол, выполнять технические и тактические действия в игре</p>	Текущий	17 стр 67 читать		
19/ 2	<p>Совершенствование технических приемов: ловля и передачи мяча (в различных построениях), ведение мяча, броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p>	1	<p>Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники передвижений; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника(в различных построениях); варианты ведение мяча с сопротивления защитника; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие выносливости и совершенствование координационных</p>		Текущий	17 стр 67-69 читать		

			способностей: круговая тренировка.					
20/ 3	Совершенствование технических приемов: ловля и передачи мяча (в различных построениях), ведение мяча с сопротивлением защитника; бросков мяча с сопротивлением защитника; действия против игроков без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват). Совершенствование командно - тактических действий: в защите.	1	Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники передвижений; варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением и сопротивлением защитника (в различных построениях); варианты ведения мяча с сопротивлением защитника; варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование индивидуальных действия против игроков без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват). Совершенствование командно - тактических действий: в защите. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с.	Тест «Удары о стену»	17 стр 69-73 читать			
21/ 4	Совершенствование технических приемов: ведение мяча с сопротивлением защитника, бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; действия против игроков без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват). Совершенствование	1	Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники передвижений; варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением и сопротивлением защитника (в различных построениях); варианты ведения мяча с сопротивлением и защитника; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование командно - тактических действий: в защите; игра по правилам баскетбола. Совершенствование координационных	Тесты Ведение мяча правой и левой рукой «змейкой» Челночный бег с ведением мяча	Презентация по теме «Броски мяча в кольцо»			

	командно - тактических действий: игра по правилам баскетбола.		способностей: комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами).					
22/ 5	Совершенствование технических приемов: бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; действия против игроков без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват). Совершенствование командно - тактических действий: в защите.	1	Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом, варианты бросков мяча с сопротивлением и защитника. Совершенствование технических приемов комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом действия против игроков без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват). Совершенствование индивидуальных действия против игроков без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват), групповых действий в защите. Совершенствование командно - тактических действий: в защите. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.		Техника выполнения действий против игроков с мячом (вырывание, выбивание, перехват).	28 ответить на вопросы		
23/ 6	Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом; броски мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование командно - тактических	1	Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом; варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование индивидуальных, групповых действий в нападении. Совершенствование командно - тактических действий: в нападении. Совершенствование координационных		Тест выполнения бросков(после двух шагов, в прыжке с ближнего и среднего	Презентация «Спортивные баскетболисты»		

	действий: в нападении.		способностей Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами).		расстояния)			
24/7	Совершенствование технических приемов: бросок мяча без сопротивления. Совершенствование командно - тактических действий: в нападении; игра по основным правилам.	1	Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом; варианты бросков мяча без сопротивления (штрафной бросок) и с сопротивлением защитника. Совершенствование командно - тактических действий: в нападении; игра по основным правилам. Правила игры. Развитие выносливости: двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин		Текущий	Презентация. Индивидуальные, групповые и командно тактические действия в нападении и защите»		
25/8	Совершенствование технических приемов: бросок мяча в кольцо без сопротивления. Совершенствование командно - тактических действий: в нападении. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности:	1	Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом; броски мяча (штрафной бросок) Индивидуальные, групповые действия в нападении. Совершенствование командно - тактических действий: в нападении. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: скоростных и скоростно-силовых способностей Физическая культура и основы здорового образа жизни. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности:		Тест. Штрафной бросок.	17ответить на вопросы		

	гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.		гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.					
26/9	Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Совершенствование командно - тактических действий: в нападении и защите; игра по основным правилам. ПУПАВ Тренинг неагрессивного поведения.	1	Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Совершенствование командно - тактических действий: в нападении и защите; игра по основным правилам. Совершенствование координационных способностей: упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом с акробатическими упражнениями ПУПАВ Тема № 1 Тренинг неагрессивного поведения.		Комбинации и из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	17 выполнит задание		
27/10	Совершенствование командно - тактических действий: в нападении и защите; игра по основным правилам. Подготовка к соревновательной деятельности ПУПАВ Развлечения и компания.	1	Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Совершенствование командно - тактических действий: в нападении и защите; игра по основным правилам. Подготовка к соревновательной деятельности. Развитие выносливости: двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин ПУПАВ Тема № 2 Развлечения и компания.		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	30 читать		

2 четверть

Гимнастика 18 часов

28/ 1	<p>Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: повороты в движении кругом. Ю.Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатические комбинациях: длинный кувырок, длинный кувырок через препятствие 90 см. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Д.Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатические комбинациях: сед углом. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных</p>	1	<p>Инструктаж по ТБ. Оказание первой помощи при травмах. Строевые упражнения: повороты в движении кругом. ОРУ с предметами.Юноши. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатические комбинациях: длинный кувырок через препятствие 90 см.. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазание по 2 канатам без помощи ног. Девушки. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатические комбинациях: сед углом. Развитие гибкости: упражнения с партнером, на гимнастической стенке. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p>	<p>Знать правила ТБ на уроках Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазание, упражнения на перекладине, опорный прыжок через коня, упражнения на брусьях</p>	Текущий	21 стр100-101 запомнить		
----------	---	---	--	---	---------	----------------------------	--	--

	привычек, поддержании репродуктивной функции.							
29/ 2	<p>Ю.Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатические комбинациях: стойка на руках с помощью. Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p> <p>Д.Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатические комбинациях: стоя на коленях наклон назад . Совершенствование техники упражнений в индивидуально</p>	1	<p>Строевые упражнения: повороты в движении кругом. ОРУ с набивными мячами. <u>Юноши.</u> Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатические комбинациях: длинный кувырок, длинный кувырок через препятствие 90 см, стойка на руках с помощью. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазание по 2 канатам без помощи ног, по шесту.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. <u>Девушки.</u> Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатические комбинациях: сед углом, стоя на коленях наклон назад .Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (гимнастический конь): опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 115-120 см</p> <p>Прикладная физическая подготовка: передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</p>		Текущий	30 читать (юн) 21 стр. 101, 109-110 читать (дев)		

	<p>подобранных гимнастических комбинациях (гимнастический конь): опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой</p> <p>Прикладная физическая подготовка: передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</p>						
30/3	<p>Ю. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях: кувырок назад через стойку на руках с помощью, Развитие силовых способностей, силовой выносливости и гибкости.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: строевые команды и приемы.</p> <p>Д Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях: сед углом, стоя на коленях</p>	1	<p>Строевые упражнения: повороты в движении кругом.ОРУ с повышенной амплитудой. <u>Юноши.</u> Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях: длинный кувырок через препятствие 90 см., стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазание по 2 канатам без помощи ног. Развитие гибкости.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: строевые команды и приемы.</p> <p><u>Девушки.</u> Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях: сед углом, стоя на коленях наклон назад.</p> <p>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (гимнастический конь): опорный прыжок</p>	Лазания по 2 канатам без помощи ног(юн) Техника выполнения седа углом (дев)	21 стр 101,107-108 читать		

	наклон назад. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (гимнастический конь): опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду.		углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 115-120 см Прикладная физическая подготовка: передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.					
31/ 4	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Ю. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатические комбинациях: переворот боком. Прикладная физическая подготовка: лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке. Д. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатические комбинациях (составление индивидуальных комбинации из ранее	1	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Юноши. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатические комбинациях: стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком. Прикладная физическая подготовка: лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазание по канату на скорость. Девушки. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатические комбинациях (составление индивидуальных комбинации из ранее изученных элементов). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (гимнастический конь): опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь в ширину, высота 115-120		Техника выполнения стойки на руках с помощью (юн) Техника выполнения стоя на коленях наклона назад (дев)	21 стр 109- 110 читать		

	изученных элементов). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях(гимнастический конь): опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.		см). Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки через скакалку.						
32/ 5	Ю. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатические комбинациях. Прикладная физическая подготовка: строевые команды и приемы, лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке. Д. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатические комбинациях (выполнение индивидуальных комбинации из ранее изученных элементов). Совершенствование техники упражнений в индивидуально	1	Прикладная физическая подготовка: строевые команды и приемы_ перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ у гимнастической стенке. Юноши. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатические комбинациях: комбинация из ранее освоенных элементов (примерная): руки в стороны – наклон прогнувшись и силой согнувшись стойка на голове и руках, упор присев, длинный кувырок, кувырок назад в упор стоя согнувшись - выпрямиться, руки вверх, стойка на руках с помощью, прыжки в глубину, высота 150—180 см. Развитие координационных и силовых способностей. Прикладная физическая подготовка: лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке. Девушки. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатические комбинациях (выполнение		Текущий	21 стр 111 задание №1(юн) 28 читать (дев)			

	<p>подобранных гимнастических комбинациях (гимнастический конь): опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.</p>		<p>индивидуальных комбинации из ранее изученных элементов). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (гимнастический конь): опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь в ширину, высота 115-120 см). Развитие координационных и силовых способностей</p>				
33/6	<p>Ю. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатические комбинациях : прыжки в глубину, высота 150—180 см Д. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатические комбинациях. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (гимнастический конь): опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Способы физкультурно-оздоровительной</p>	1	<p>Строевые упражнения: повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении.<u>Юноши.</u> Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатические комбинациях: прыжки в глубину, высота 150—180 см. Лазание по канату на скорость. <u>Девушки.</u> Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатические комбинациях : выполнение индивидуальных комбинации из ранее изученных элементов. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (гимнастический конь): опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой Развитие силовых способностей и силовой выносливости (круговая тренировка). Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение</p>	Лазание по канату на скорость (юн) Техника выполнения опорного прыжка.(дев)	8,9, 2ответить на вопросы		

	<p>деятельности. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели</p>		их в режиме дня и недели.					
34/7	<p>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Подготовка к соревновательной деятельности Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий.</p>	1	<p>Строевые упражнения: повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ с гимнастической скамейкой. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Прикладная физическая подготовка. Развитие координационных способностей: полоса препятствий. Подготовка к соревновательной деятельности</p>		<p>Выполнение акробатической комбинации</p>	<p>21 стр 101-102, 110-111 читать</p>		
35/8	<p>Ю. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (высокая перекладина): подъем в упор силой; опорный прыжок: ноги врозь через гимнастического коня. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Атлетическая гимнастика: комплексы упражнений на общее и избирательное развитие</p>	1	<p>Строевые упражнения. ОРУ без предметов с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. <u>Юноши.</u> Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (высокая перекладина): висы и упоры-подъем в упор силой. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (гимнастический конь): опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину высотой 120-125см. <u>Девушки.</u> Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных</p>		<p>Текущий</p>	<p>30 выполнить задание(юн) 21 стр.105 читать (дев)</p>		

	<p>силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы</p> <p>Д. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на гимнастических брусья (разновысоких): толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.</p>		<p>гимнастических комбинациях (на гимнастических брусья (разновысоких): толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Физкультурно- оздоровительная деятельность. Атлетическая гимнастика: комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы;</p>					
36/9	<p>Ю. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (высокая перекладина): вис согнувшись, прогнувшись, сзади; опорный прыжок: ноги врозь через гимнастического коня.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением.</p> <p>Д. Совершенствование техники упражнений в</p>	1	<p>Строевые упражнения: ОРУ с отягощением, <u>Юноши.</u> Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (высокая перекладина): висы и упоры- подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (гимнастический конь): опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину высотой 120-125см Развитие силовых способностей: упражнения в висах и упорах, гантелями, набивными мячами. Прикладная физическая подготовка: ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением.</p> <p><u>Девушки.</u> Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных</p>		Текущий	21 стр 105-106 читать		

	индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на гимнастических брусья (разновысоких): толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.		гимнастических комбинациях (на гимнастических брусья (разновысоких): толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Развитие координации: упражнения на гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне.					
37/10	<p>Ю. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (высокая перекладина): подъем переворотом; опорный прыжок: ноги врозь через гимнастического коня.</p> <p>Д. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на гимнастических брусья (разновысоких): толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p>	1	<p>Строевые упражнения: ОРУ в парах, <u>Юноши</u>. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (высокая перекладина): висы и упоры- подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади, подъем переворотом. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (гимнастический конь): опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину высотой 120-125см <u>Девушки</u>. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на гимнастических брусья (разновысоких): толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Развитие скоростно-силовых способностей (прыжки через скакалку). Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные системы физического воспитания (индивидуализированные комплексы упражнений)</p>		Техника выполнения упражнения на перекладине - подъем в упор силой. (юн)	Презентация «Развитие физические качества при занятиях гимнастическими упражнениями»		

	Оздоровительные системы физического воспитания(индивидуализированные комплексы упражнений)							
38/11	<p>Ю. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (высокая перекладина): подъем переворотом; опорный прыжок: ноги врозь через гимнастического коня. Прикладная физическая подготовка: опорные прыжки через препятствия.</p> <p>Д. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на гимнастических брусья (разновысоких): равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.</p>	1	<p>Строевые упражнения ОРУ в движении..</p> <p>Юноши. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (высокая перекладина): висы и упоры- вис согнувшись, прогнувшись, сзади, подъем переворотом.</p> <p>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (гимнастический конь): опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину высотой 120-125см Развитие скоростно-силовых способностей (прыжки через скакалку). Прикладная физическая подготовка: опорные прыжки через препятствия</p> <p>Девушки. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на гимнастических брусья (разновысоких): толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие координации: упражнения на гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне.</p>		<p>Техника выполнения упражнения на перекладине- вис согнувшись, прогнувшись сзади.(юн)</p> <p>Техника выполнения упражнений: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.(дев).</p>	21 стр ю.102-103,д. 105-106 читать		

39/ 12	<p>Ю.Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (высокая перекладина): подъем переворотом, выполнение комбинации; опорный прыжок: ноги врозь через гимнастического коня.</p> <p>Д.Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на гимнастических брусья (разновысоких): равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок</p> <p>Прикладная физическая подготовка: передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</p>	1	<p>Строевые упражнения. ОРУ на гимнастической скамейке.<u>Юноши.</u></p> <p>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (высокая перекладина): висы и упоры- подъем переворотом; выполнение комбинации из 2-3 ранее изученных упражнений.</p> <p>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (гимнастический конь): опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину высотой 120-125см. Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, метание набивного мяча</p> <p><u>Девушки.</u> Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на гимнастических брусья (разновысоких): равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.Развитие координации:полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений, упражнения на гимнастической скамейкой, гимнастическом бревне.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</p>		Техника выполнения упражнений на перекладине - подъем переворота м.(юн).	Презентация «Техника выполнения упражнений на перекладине и брусьях»		

40/ 13	<p>Ю. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях: высокая перекладина, гимнастические брусья – параллельные: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; опорный прыжок: ноги врозь через гимнастического коня.</p> <p>Д. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на гимнастических брусья (разновысоких): составление индивидуальной комбинации из ранее изученных элементов.</p>	1	<p>Строевые упражнения. ОРУ с предметов с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. <u>Юноши.</u> Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (высокая перекладина): комбинации из 2-3 ранее изученных упражнений.</p> <p>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (гимнастические брусья – параллельные): висы и упоры – сгибание и разгибание рук в упоре. Развитие координационных способностей: упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. <u>Девушки.</u> Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на гимнастических брусья (разновысоких): составление индивидуальной комбинации из ранее изученных элементов.</p> <p>Развитие координационных способностей: упражнения на гимнастическом бревне.</p>		<p>Техника выполнения опорного прыжка: ноги врозь через коня в длину (<u>юн</u>)</p> <p>Техника выполнения упражнений: равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (дев).</p>	21 стр 103-104 читать		
41/ 14	<p>Ю. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях: высокая перекладина, гимнастические брусья – параллельные: угол в упор,</p>	1	<p>Строевые упражнения. ОРУ в парах. <u>Юноши</u> Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (высокая перекладина): комбинации из 2-3 ранее изученных упражнений.</p> <p>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях</p>		<p>Техника упражнений в индивидуально подобранных гимнастических</p>	28 выполнить задание и ответить на вопросы.		

	<p>стойка на плечах из седа ноги врозь. Д. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на гимнастических брусья (разновысоких): составление индивидуальной комбинации из ранее изученных элементов. Физкультурно-оздоровительная деятельность Ритмическая гимнастика: упражнения художественной гимнастики со скакалкой, с обручем Подготовка к соревновательной деятельности</p>		<p>(гимнастические брусья –параллельные): висы и упоры – сгибание и разгибание рук в упоре , угол в упор, стойка на плечах из седа ноги врозь. Развитие координационных и силовых способностей. <u>Девушки.</u> Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на гимнастических брусья (разновысоких): составление индивидуальной комбинации из ранее изученных элементов. Физкультурно- оздоровительная деятельность Ритмическая гимнастика: упражнения художественной гимнастики со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хватыв, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты). Развитие координационных способностей: упражнения на гимнастическом Подготовка к соревновательной деятельности</p>		<p>комбинациях на высокой перекладине (юн)</p>			
42/15	<p>Ю. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (гимнастические брусья – параллельные): угол в упор, стойка на плечах из седа ноги врозь.</p>	1	<p>Строевые упражнения. ОРУ с предметами. <u>Юноши.</u> Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (гимнастические брусья –параллельные): висы и упоры –угол в упор, стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и</p>		<p>Текущий</p>	<p>Презентации «Спортивная гимнастика». (юн) «Художественная гимнастика»</p>		

	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Атлетическая гимнастика: комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам). Д. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на гимнастических брусья (разновысоких): составление индивидуальной комбинации из ранее изученных элементов. Физкультурно-оздоровительная деятельность Ритмическая гимнастика: упражнения художественной гимнастики со скакалкой, с обручем</p>		<p>упорах, гантелями, набивными мячами. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Атлетическая гимнастика: комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам). <u>Девушки</u>. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на гимнастических брусья (разновысоких): выполнение индивидуальной комбинации из ранее изученных элементов. Физкультурно-оздоровительная деятельность Ритмическая гимнастика: упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), Развитие координационных и силовых способностей: комбинации общеразвивающих упражнений с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращениями.</p>			а». (дев)		
43/16	<p>Ю. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических</p>	1	<p>Строевые упражнения. ОРУ с гантелями. <u>Юноши</u>. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (гимнастические брусья –параллельные):</p>		Техника выполнения упражнения -угол в	5 читать		

	<p>комбинация (гимнастические брусья – параллельные): подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом.</p> <p>Д. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на гимнастических брусья (разновысоких): выполнение индивидуальной комбинации из ранее изученных элементов.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность Ритмическая гимнастика: упражнения художественной гимнастики с мячом, со скакалкой, с обручем.</p>		<p>висы и упоры – сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упор, стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад Развитие силовых способностей. <u>Девушки.</u> Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на гимнастических брусья (разновысоких): выполнение индивидуальной комбинации из ранее изученных элементов.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность Ритмическая гимнастика: упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), Развитие координационных и силовых способностей: комбинации общеразвивающих упражнений с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращениями.</p>		упоре.(юн)			
44/17	<p>Ю. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинация (гимнастические брусья – параллельные).</p> <p>Д. Совершенствование техники упражнений в</p>	1	<p>Строевые упражнения. ОРУ с гантелями. <u>Юноши.</u> Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (гимнастические брусья – параллельные): висы и упоры – выполнение комбинации из 3-4 ранее изученных упражнений. Развитие гибкости и силовых способностей. <u>Девушки.</u> Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных</p>		Техника выполнения комбинации на разновысоких брусьях (дев)	26	ответить на вопросы и выполнить задание.	

	индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на гимнастических брусья (разновысоких): выполнение индивидуальной комбинации из ранее изученных элементов. Физкультурно-оздоровительная деятельность Ритмическая гимнастика: упражнения художественной гимнастики с мячом, со скакалкой, с обручем. Подготовка к соревновательной деятельности. Способы спортивно-оздоровительной деятельности: контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий		гимнастических комбинациях (на гимнастических брусья (разновысоких): выполнение индивидуальной комбинации из ранее изученных элементов. Физкультурно-оздоровительная деятельность Ритмическая гимнастика: упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты). Развитие координационных и силовых способностей: комбинации общеразвивающих упражнений с предметами с различными способами Спортивно-оздоровительная деятельность: контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.					
45/18	Ю. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (гимнастические брусья – параллельные).	1	Строевые упражнения. ОРУ в движении <u>Юноши</u> . Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (гимнастические брусья – параллельные). <u>Девушки</u> . Физкультурно-оздоровительная деятельность Ритмическая гимнастика: упражнения художественной		Техника упражнений в индивидуально подобранных гимнастических	21 ответить на вопросы		

	Д. Физкультурно-оздоровительная деятельность Ритмическая гимнастика: упражнения художественной гимнастики с мячом, со скакалкой, с обручем. Подготовка к соревновательной деятельности Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий.		гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хватыв, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты). Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий. Подготовка к соревновательной деятельности.		ских комбинация (гимнастические брусья – параллельные).(юн) Упражнения с предметом по выбору (дев).				
Прикладная физическая подготовка. Атлетическое единоборство 9 часов (юноши)									
46/ 1	Инструктаж по ТБ. Приемы защиты и самообороны: захваты, броски. Страховка: упражнения в страховке и само страховке при падении. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Атлетическая гимнастика: комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.	1	Инструктаж по ТБ. Приемы защиты и самообороны: захваты, броски. Страховка: упражнения в страховке и само страховке при падении. Гигиена борьбы. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Атлетическая гимнастика: комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.	Знать правила ТБ на уроках Овладения техникой приемов элементов и единоборства	Текущий	24 стр 132-133 читать			
47/ 2	Приемы защиты и самообороны: захваты, броски. Страховка: упражнения в страховке и само страховке	1	Приемы защиты и самообороны: захваты, броски. Страховка: упражнения в страховке и само страховке при падении. Развитие координационных способностей:		Текущий	Презентация «Виды борьбы и их особеннос			

	при падении. Развитие координационных способностей: подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников»		подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников». Силовые упражнения. Самостоятельная разминка перед поединком. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.			ти).		
48/3	Приемы защиты и самообороны: захваты, броски. Страховка: упражнения в страховке и само страховке при падении. ПУПАВ Близкие отношения и риск.	1	Приемы защиты и самообороны: захваты, броски. Страховка: упражнения в страховке и само страховке при падении. Развитие координационных способностей: подвижные игры «Борьба двое против двоих». ПУПАВ. Тема № 3 Близкие отношения и риск.		Техника владения приемами: захватов и бросков	24 139-140 читать		
49/4	Приемы защиты и самообороны: упреждающие удары руками и ногами. Страховка: упражнения в страховке и само страховке при падении. ПУПАВ. Это должен знать каждый.	1	Приемы защиты и самообороны: упреждающие удары руками и ногами. Страховка: упражнения в страховке и само страховке при падении. Развитие координационных способностей: подвижные игра «Борьба двое против двоих»; силовых способностей и силовой выносливости: силовые упражнения. ПУПАВ. Тема № 4 Это должен знать каждый.		Текущий	Презентация «Виды само страховки в единоборствах»		
3 четверть								
50/5	Приемы защиты и самообороны: упреждающие удары руками и ногами.	1	Приемы защиты и самообороны: упреждающие удары руками и ногами. Страховка: упражнения в страховке и само страховке при падении. Развитие		Техника владения приемами: приемы	24 стр 140-142 читать		

	<p>Страховка: упражнения в страховке и самостраховке при падении.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Индивидуально-ориентированные здоровье берегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры (лечебной) в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения)</i></p>		<p>координационных способностей: подвижные игра «Борьба двое против двоих; силовых способностей и силовой выносливости: силовые упражнения.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуально-ориентированные здоровье берегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры (лечебной) в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения)</p>		самостраховки			
51/6	<p>Приемы защиты и самообороны: действия против ударов, захватов и обхватов. Учебная схватка.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Индивидуально-ориентированные здоровье берегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры (лечебной) в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях осанки и плоскостопия)</i></p>	1	<p>Приемы защиты и самообороны: действия против ударов, захватов и обхватов. Учебная схватка. Развитие координационных способностей: подвижные игра «Борьба двое против двоих; силовых способностей и силовой выносливости: силовые упражнения.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуально-ориентированные здоровье берегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры (лечебной) в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях осанки и плоскостопия).</p>		Техника владения приемами: упреждающие удары руками и ногами.	24 стр 142-143 читать		

52/ 7	Приемы защиты и самообороны: действия против ударов, захватов и обхватов. Учебная схватка Физкультурно-оздоровительная деятельность <i>Индивидуально-ориентированные здоровье берегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры (лечебной) в соответствии с медицинскими показаниями (при остеохондрозе).</i>	1	Приемы защиты и самообороны: действия против ударов, захватов и обхватов. Учебная схватка. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения и единоборства в парах. Самостоятельная разминка перед поединком. Физкультурно-оздоровительная деятельность <i>Индивидуально-ориентированные здоровье берегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры (лечебной) в соответствии с медицинскими показаниями (при остеохондрозе).</i>		Текущий	7 выполнить задание и ответить на вопросы		
53/ 8	Приемы защиты и самообороны. Страховка. Учебные схватки. Физическая культура и основы здорового образа жизни. <i>Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения</i>	1	Приемы защиты и самообороны. Страховка. Учебные схватки. Развитие координационных способностей: подвижная игра «Борьба двое против двоих». Физическая культура и основы здорового образа жизни. <i>Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения</i>		Техника приемов элементов единоборства	24 стр 139-143 читать		
54/ 9	Приемы защиты и самообороны. Страховка. Учебные схватки.	1	Приемы защиты и самообороны. Страховка. Учебные схватки. Развитие координационных, силовых способностей и силовой выносливости: единоборство в парах. Правила соревнований по одному из		Техника приемов элементов единоборства	24 стр ответить на вопросы		

			видов борьбы.					
Физкультурно- оздоровительная деятельность. Ритмическая гимнастика 6 часов (девушки)								
46/ 1	Стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации.	1	Стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять танцевальные упражнения и индивидуально подобранные композиции и упражнения, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	Текущий	29 стр 173-174 читать		
47/ 2	Танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса»). Физическая культура и основы здорового образа жизни. Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой	1	Танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса»). Физическая культура и основы здорового образа жизни. Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой	Уметь выполнять танцевальные упражнения и индивидуально подобранные композиции и упражнения, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	Текущий	29 стр 174-175 читать		

48/ 3	Танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев. ПУПАВ Близкие отношения и риск.	1	Танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев Развитие координационных способностей. ПУПАВ. Тема № 3 Близкие отношения и риск.		Текущий	29 стр 175-179 читать		
49/ 4	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. ПУПАВ Это должен знать каждый	1	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Развитие координационных способностей. ПУПАВ Тема № 4 Это должен знать каждый		Текущий	29 стр 179-155 читать		
3 четверть								
50/ 5	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа	1	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Развитие координационных способностей. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела), выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.		Текущий	Составить комплекс ритмической гимнастики и.		

51/6	(состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела), выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.	2	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Развитие координационных способностей. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела), выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.		Текущий	Составить комплекс из упражнений на развитие выносливости, гибкости, координации и ритма движения			
Физкультурно- оздоровительная деятельность. Аэробика 3 часа (девушки)									
52/7	Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.	1	Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.	Уметь выполнять композиции из дыхательных, силовых и	Текущий	29 читать			
53/8	Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов). Физкультурно-оздоровительная	1	Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов). Физкультурно- оздоровительная деятельность <i>Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры (лечебной) в соответствии с медицинскими</i>	скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц с постепенным	Текущий	Составить композицию из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений			

	деятельность Индивидуально-ориентированные здоровые сберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры (лечебной) в соответствии с медицинскими показаниями (при остеохондрозе).		показаниями (при остеохондрозе).	повышение м физическо й нагрузки (с усилением активности аэробных процессов).		ий на растяжен ие и напряжен ие мышц		
54/ 9	Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов).	2	Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов).		Текущий	29 ответить на вопросы		
Лыжные гонки 18 часов								
55/ 1	Инструктаж по ТБ. Совершенствование в передвижениях на лыжах: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Инструктаж по ТБ.при занятии лыжной подготовкой. Первая помощь при травмах и обморожениях. Совершенствование в передвижениях на лыжах: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать правила ТБ на уроках. Уметь выполнять переход с хода на ход в	Текущий	23 стр 122-123 знать		

56/ 2		2	Совершенствование в передвижениях на лыжах: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение отрезков 500-1000м. Развитие скоростно-силовых качеств.	зависимост и от условий дистанции и	Текущий	23 стр 128-129 читать		
57/ 3	Физкультурно-оздоровительная деятельность. <i>Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии: простудных заболеваний.</i> Совершенствование в передвижениях на лыжах: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	Совершенствование в передвижениях на лыжах: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств. Физкультурно-оздоровительная деятельность Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии: простудных заболеваний.	состояния лыжни, распределять силы на дистанции, лидировать , выполняют обгон, финиширование, проходить дистанцию до 8	Текущий	23 стр 128-129 читать		
58/ 4	Совершенствование в передвижениях на лыжах: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	Совершенствование в передвижениях на лыжах: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение отрезков 500-1000м. Развитие скоростной выносливости.	км(юн) и 5км (дев)	Текущий	23 стр 128-129 читать		
59/ 5	Совершенствование в передвижениях на лыжах: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Лыжные гонки на 2 км.(юн) и 1 км (дев). Физическая культура и основы здорового образа жизни. Особенности	1	Совершенствование в передвижениях на лыжах: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни . Лыжные гонки на 2 км.(юн) и 1 км (дев) Развитие выносливости. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности, <i>понятие</i>		Лыжные гонки на 2 км.(юн) и 1 км (днв)	23 стр 128-129 читать		

	соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности, <i>понятие физической, технической и психологической подготовки.</i>		<i>физической, технической и психологической подготовки.</i>					
60/6	Совершенствование в передвижениях на лыжах: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	Совершенствование в передвижениях на лыжах: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Сообщение «Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни»		
61/7		2	Совершенствование в передвижениях на лыжах: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Прохождение дистанции 3 км без учета времени. Развитие выносливости.		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	23 стр 128-129 читать		
62/8		3	Совершенствование в передвижениях на лыжах: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		Текущий	23 стр 128-129 читать		

			Эстафета. Развитие скоростной выносливости.					
63/9	Совершенствование в передвижениях на лыжах. Лыжные гонки на 2 км.(юн) и 1 км (дев). Правила судейства Подготовка к соревновательной деятельности	1	Совершенствование в передвижениях на лыжах. Лыжные гонки на 2 км.(юн) и 1 км (дев).Правила судейства. Развитие выносливости. Подготовка к соревновательной деятельности		Лыжные гонки на 2 км.(юн) и 1 км (дев)	23 стр 129-130 читать		
64/10	Совершенствование в передвижениях на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил,	1	Совершенствование в передвижениях на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил. Прохождение дистанции до 4 км. Развитие выносливости.		Текущий	23 стр 129-130 читать		
65/11		2	Совершенствование в передвижениях на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.		Тактика лыжных гонок: распределение сил по дистанции.	23 стр 129-130 читать		
66/12	Совершенствование в передвижениях на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок: лидерование Прикладная физическая подготовка Специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («попрямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие	1	Совершенствование в передвижениях на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок: лидерование Прохождение дистанции до 6 км. Развитие выносливости. Прикладная физическая подготовка. Специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («попрямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.		Текущий	23 стр 129-130 читать		
67/13	спуски («попрямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие	2	Совершенствование в передвижениях на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок: лидерование Горнолыжная эстафета с		Тактика лыжных гонок: лидеровани	23 стр 129-130 читать		

	трамплины.		преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладная физическая подготовка. Специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («попрямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.		е			
68/ 14	Совершенствование в передвижениях на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок: обгон. Прохождение дистанции до 8 км (юн) и до 5 км (дев).	1	Совершенствование в передвижениях на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок: обгон. Прохождение дистанции до 8 км (юн) и 5 км (дев). Развитие выносливости. Особенности физической подготовки лыжника		Текущий	23 стр 131 читать		
69/ 15		2	Совершенствование в передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции до 8 км (юн) и 5 км (дев). Элементы тактики лыжных гонок: обгон. Развитие выносливости.		Тактика лыжных гонок: обгон.	23 стр 129-130 читать		
70/ 16	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности, <i>понятие физической, технической и психологической подготовки.</i> Совершенствование в передвижениях на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок: финиширование	1	Совершенствование в передвижениях на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок: финиширование. Прохождение дистанции до 1-2 км. Развитие скоростной выносливости. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности, <i>понятие физической, технической и психологической подготовки.</i>		Текущий	23 стр 131-132 читать		

71/ 17	Совершенствование в передвижениях на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок.	1	Совершенствование в передвижениях на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок: финиширование. Эстафета с преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей		Тактика лыжных гонок: финиширование.	23 стр 128-132 читать		
72/ 18	Совершенствование в передвижениях на лыжах.. Лыжная гонка на 5 км (юн) и 3 км (дев). Подготовка к соревновательной деятельности	1	Совершенствование в передвижениях на лыжах. Лыжная гонка на 5 км (юн) и 3 км (дев). Развитие выносливости. Правила соревнований. Подготовка к соревновательной деятельности		Лыжная гонка на 5 км (юн) и 3 км (дев).	23 ответить на вопросы		
Спортивные игры 18 часов								
Волейбол 10 часов								
73/ 1	Инструктаж по ТБ. Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приема и передачи мяча	1	Инструктаж по ТБ. Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приема: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину, одной рукой с последующими падениями и перекатом на бедро и спину, и передач мяч: сверху двумя руками. Развитие координационных способностей:упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владении мячом.	Знать ТБ.при занятии волейболом Играть в волейбол по основным правилам, выполнять технически е действия в игре	Текущий	19 стр 82 знать, стр 83-85 читать		

74/ 2	<p>Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приема и передачи мяча .</p> <p>Совершенствование командно-тактических действий в нападении.</p> <p>Прикладной физической подготовки: упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление)</p>	1	<p>Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приема: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину, одной рукой с последующими падениями и передач мяч: сверху двумя руками.</p> <p>Совершенствование командно-тактических действий в нападении</p> <p>Развитие координационных способностей: координационная сложность упражнений, объем и интенсивность.</p> <p>Прикладной физической подготовки: упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление)</p>		Текущий	Презентация «Варианты приемы и передачи мяча»		
75/ 3	<p>Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приема и передачи мяча .</p> <p>Совершенствование командно-тактических действий в нападении.</p>	1	<p>Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приема: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину, одной рукой с последующими падениями и передач мяч: сверху двумя руками.</p> <p>Совершенствование командно-тактических действий в нападении</p> <p>Развитие координационных способностей: координационная сложность упражнений, объем и интенсивность.</p>		Тест. Передачи мяча сверху двумя руками.	19 стр 85-86 читать		

76/4	Совершенствование технических приемов: варианты техники приема и передач мяча, варианты подач мяча. Совершенствование командно-тактических действий в нападении	1	Совершенствование технических приемов: варианты техники приема и передач мяча, варианты подач мяча: верхняя прямая с вращением мяча. Совершенствование командно-тактических действий в нападении Развитие выносливости: круговая тренировка.		Тест Передача мяча над собой сверху-снизу.	Презентация «Волейбол в России»		
77/5	Совершенствование технических приемов: варианты подач мяча, варианты нападающего удара через сетку. Совершенствование командно-тактических действий в нападении. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1	Совершенствование технических приемов: варианты подач мяча- верхняя прямая без вращения мяча(планирующая), варианты нападающего удара через сетку : прямой нападающий уда, нападающий удар с переворотом. Совершенствование командно-тактических действий в нападении. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.		Текущий	19 стр 86-88 читать		
78/6	Совершенствование технических приемов: варианты подач мяча, варианты нападающего удара через сетку, варианты блокирования нападающих ударов.	1	Совершенствование технических приемов: варианты подач мяча, варианты нападающего удара через сетку: прямой нападающий уда, нападающий удар с переворотом, варианты блокирования нападающих ударов: одиночное и двойное. Совершенствование командно-тактических действий в защите. Развитие		Тест. Подача мяча.	19 стр 88-89 читать Презентация «Защитные действия»		

	<p>Совершенствование командно-тактических действий в защите.</p> <p>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p>Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации</p>		<p>координационных способностей: упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме.</p> <p>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p>Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.</p>					
79/7	<p>Совершенствование технических приемов: варианты нападающего удара через сетку, варианты блокирования нападающих ударов, страховка.</p> <p>Совершенствование командно-тактических действий в защите, игра по правилам волейбола.</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности</p>	1	<p>Совершенствование технических приемов: варианты нападающего удара через сетку, варианты блокирования нападающих ударов: одиночное и вдвоем, страховка. .</p> <p>Совершенствование командно-тактических действий в защите, игра по правилам волейбола.</p> <p>Развитие выносливости: игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 сек. до 18 мин.</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности</p>		Техника выполнения нападающего	19 стр 90-91 читать		

80/8	Совершенствование технических приемов: варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Совершенствование командно-тактических действий в защите, игра по правилам волейбола. ПУПАВ. Это должен знать каждый	1	Совершенствование технических приемов: варианты блокирования нападающих ударов; одиночное и вдвоем, страховка. Совершенствование командно-тактических действий в защите, игра по правилам волейбола. Развитие координационных способностей: упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме. ПУПАВ Тема № 5. Это должен знать каждый		Техника выполнения блокирования	19 выполнить задание		
81/9	Совершенствование командно-тактических действий в нападении и защите, игра по правилам волейбола. ПУПАВ Права всех.	1	Совершенствование командно-тактических действий в нападении и защите, игра по правилам волейбола. Судейство и комплектование команды, подготовка мест занятий. Развитие координации, ловкости и внимания. Правила игры. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. ПУПАВ Тема № 6 Права всех.		Командные тактические действия в нападении и защите.	19 ответить на вопросы		
4 четверть								
82/10	Совершенствование командно-тактических действий в нападении и защите, игра по правилам волейбола. Подготовка соревновательной деятельности	1	Совершенствование командно-тактических действий в нападении и защите, игра по правилам волейбола. Подготовка к соревновательной деятельности Развитие координации, ловкости и внимания. Судейство и комплектование команды, подготовка мест занятий. Правила игры		Командные тактические действия в нападении и защите.	19 читать		
Гандбол 8часов								

83/ 1	Инструктаж по ТБ. Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча без сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча без сопротивлением защитника.	1	Инструктаж по ТБ. Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча без сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча без сопротивлением защитника. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме.	Знать ТБ .при занятии гандболам. Играть в гандбол по основным правилам, выполнять технически е действия в игре	Текущий	18 стр 74-75 читать		
84/ 2	Совершенствование технических приемов: варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника, варианты ловли и передач мяча и без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивления защитника. Совершенствование тактических действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват), индивидуальные, групповые действия в нападении. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстояние от 10 до 25 м.	1	Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника (в различных построениях) с отскоком от пола, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивления защитника. Совершенствование тактических действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват), индивидуальные, групповые действия в нападении. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстояние от 10 до 25 м.		Текущий	18 стр 76 читать		
85/ 3	Совершенствование технических приемов: варианты ловли и передачи, ведения мяча, варианты	1	Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передачи и ведения мяча, варианты бросков		Комбинация из освоенных элементов	18 стр 76-78 читать		

	<p>бросков мяча без сопротивления защитника: с места. Совершенствование тактических действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Совершенствование командно - тактических действий: в нападении</p> <p>Прикладная физическая подготовка. Упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).</p>		<p>мяча без сопротивления защитника: с места, из опорного положения. Совершенствование тактических действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Совершенствование командно - тактических действий: в нападении</p> <p>Совершенствование координационных способностей :упражнения и комбинации по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владении мячом.</p> <p>Прикладная физическая подготовка. Упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление)</p>		<p>техники владения мячом</p>			
86/4	<p>Совершенствование технических приемов: варианты бросков мяча бес сопротивления защитника. Совершенствование тактических действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание выбивание, перехват), индивидуальные, групповые действия в защите.</p> <p>Совершенствование командно - тактических действий: игра по</p>	1	<p>Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча с сопротивлением защитника, варианты ловли и передачи и ведения мяча, варианты бросков мяча бес сопротивления и с сопротивлением защитника: в прыжке и падении. Совершенствование тактических действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание выбивание, перехват), индивидуальные, групповые действия в защите Совершенствование командно - тактических действий: игра по</p>		<p>Текущий</p>	<p>18 стр 76-78 читать Презентация «Правила соревнований по гандболу»</p>		

	правилам гандбола		правилам гандбола Развитие выносливости: игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин					
87/ 5	Совершенствование технических приемов: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование тактических действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Совершенствование командно - тактических действий: в защите.	1	Совершенствование технических приемов: варианты ловли и передач мяча с сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча с сопротивлением защитника, варианты ловли и передачи и ведения мяча, варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование тактических действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Совершенствование командно - тактических действий: в защите. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстояние от 10 до 25 м.		Техника выполнения бросков мяча без сопротивления защитника.	18 стр 80 читать		
88/ 6	Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствование тактических действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Совершенствование	1	Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствование тактических действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Совершенствование командно - тактических действий: в защите. Совершенствование координационных способностей и выносливости (круговая тренировка)		Техника выполнения действия против игрока без мяча и с мячом	18 стр 80-82 читать Презентация «командно - тактические действия в нападении и		

	командно - тактических действий: в защите.					защите».		
89/7	Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствование командно - тактических действий: в нападении и защите, игра по правилам гандбола Подготовка к	1	Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствование командно - тактических действий: в нападении и защите, игра по правилам гандбола. Подготовка к соревновательной деятельности Развитие выносливости: игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин			Командно - тактические действия в нападении и защите.	18 выполнить задание	
90/8	соревновательной деятельности	2	Совершенствование технических приемов: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствование командно - тактических действий: в нападении и защите, игра по правилам гандбола. Подготовка к соревновательной деятельности Судейство и комплектование команды, подготовка мест занятий. Правила игры Развитие выносливости.			Командно - тактические действия в нападении и защите.	18 ответить на вопросы	
Легкая атлетика 9 часов								
91/1	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники в беге на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон. Совершенствование	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники в беге на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон. Совершенствование техники в прыжках в высоту с разбега (9-11 шагов разбег). Челночный бег.	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь после быстрого	Текущий		22 стр 112 запомнить, стр 117 читать	

	<p>техники в прыжках в высоту с разбега</p> <p>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. <i>Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы РВС/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова)</i></p>		<p>Развитие скоростно-силовых, скоростных и прыжковых качеств(старты из разных и.п., многоскоки и др)</p> <p>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. <i>Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы РВС/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).</i></p>	<p>разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в высоту способом «перешагивание».</p>				
92/2	<p>Совершенствование техники в беге на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон.</p> <p>Совершенствование техники в прыжках в высоту с разбега . Метание мяча весом 150г в горизонтальную и вертикальную цели.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.</i></p>	1	<p>ОРУ с предметами. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Совершенствование техники в беге на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон. Совершенствование техники в прыжках в высоту с разбега (9-11 шагов разбег). Челночный бег. Метание мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния до 20м. Развитие координационных способностей: бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности, барьерный бег.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. <i>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие</i></p>	<p>Тест «Челночный бег»</p>	<p>Презентация. «Комплексы упражнений адаптивной физической культуры (лечебной) при нарушениях бронхиальной астме и заболеваниях сердечнососудистой системы; при частых нервно-</p>			

	<i>Комплексы упражнений адаптивной физической культуры (лечебной) в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях бронхиальной астме и заболеваниях сердечнососудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях)</i>		технологии. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры (лечебной) в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях бронхиальной астме и заболеваниях сердечнососудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях)			психических перенапряжениях, стрессах, головных болях)		
93/3	Совершенствование техники в беге на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон. Совершенствование техники в прыжках в высоту с разбега . Метание мяча весом 150г в горизонтальную и вертикальную цели.	1	ОРУ у гимнастической стенке. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники в беге на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон. Совершенствование техники в прыжках в высоту с разбега (9-11 шагов разбег). Бросок набивного мяча (ю-3 кг, д-2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых и прыжковых качеств: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п. Развитие координационных способностей: бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности, барьерный бег.		Прыжок в высоту с разбега.	22 стр 113-114. 118-120 читать		

94/ 4	<p>Совершенствование техники в беге на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м на результат. Совершенствование техники в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Эстафетный бег. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния до 20м.</p> <p><i>Национальный вид спорта. Игра «Русская лапта»</i></p> <p><i>Совершенствование тактической подготовки.</i></p>	1	<p>ОРУ в кругу . Специальные беговые упражнения.. Совершенствование техники в беге на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м на результат. Совершенствование техники в прыжках в длину с разбега (13—15 шагов разбег).</p> <p>Эстафетный бег: эстафета 4 по 100 м.</p> <p>Метание мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния до 20м.</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств: бег с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма, прыжки</p> <p><i>Национальный вид спорта. Игра «Русская лапта»</i></p> <p><i>Совершенствование тактической подготовки: групповые перебежки, расстановка защитников.</i></p>	<p>Уметь в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин, эстафетный бег; в метаниях на дальность и на меткость гранаты и толкании ядра.</p>	Тест. Бег 30м	22 стр 114-115 читать		
95/ 5	<p>Совершенствование техники в беге на короткие дистанции.. Бег на 100 м.на результат. Эстафетный бег.</p> <p>Совершенствование техники в прыжках в длину с разбега</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности</p> <p>Прикладная физическая подготовка Преодоление полос препятствий с использованием</p>	1	<p>ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники в беге на короткие дистанции.. Бег на 100 м.на результат. Эстафета 4 по 200 м .Совершенствование техники в прыжках в длину с разбега. Подготовка к соревновательной деятельности</p> <p>Прикладная физическая подготовка. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.(юн).</p> <p>Прикладная физическая подготовка Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного</p>	<p>Уметь в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин, эстафетный бег; в метаниях на дальность и на меткость гранаты и толкании ядра.</p>	Бег 100м	22 стр 115-117 читать		

	разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.(юн) Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования(дев)		ориентирования(дев).					
96/6	Совершенствование техники в прыжках в длину с разбега. Метание гранаты с места и с укороченного разбега на дальность в коридор 10 м.; в горизонтальную цель.	1	ОРУ с мечем. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники в прыжках в длину с разбега. Метание гранаты 700 г (юн) и 300-500гю (дев) с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега на дальность в коридор 10 м.; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м. Развитие выносливости: кроссовый бег до 20 мин		Прыжок в длину с разбега	22 стр 120-121 читать		
97/7	Совершенствование техники в беге на средние дистанции. Метание гранаты с места и с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега на дальность в коридор 10 м.. Прикладной физической подготовки: полосы препятствий. Физическая культура и основы здорового образа жизни Способы совершенствования техники и соревновательных упражнений и повышения	1	ОРУ в кругу. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники в беге на средние дистанции: бег в равномерном и переменном темпе до 6 мии . Метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега на дальность в коридор 10 м.; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м. Прыжок в длину с места Прикладной физической подготовки: полосы препятствий. Физическая культура и основы здорового образа жизни Способы совершенствования техники и соревновательных упражнений и повышения физической нагрузки (понятия режимов и динамики нагрузки). Особенности		Тесты. Прыжок с места., «Шестиминутный бег»	32читать		

	физической нагрузки (понятия режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.		распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.					
98/8	Совершенствование техники в беге на длинные дистанции: бег в равномерном и переменном темпе до 20-25 мин. Метание гранаты с места и с разбега на результат. Толкание ядра (юн). Способы спортивно-оздоровительной деятельности. Технология разработки планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).	1	ОРУ в шеренге. Специальные беговые упражнения. Совершенствование в техники в беге на длинные дистанции: бег в равномерном и переменном темпе до 20-25 мин.; Метание гранаты с места и с разбега на результат. Освоение техники толкание ядра (юн). Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости. Способы спортивно-оздоровительной деятельности. Технология разработки планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).		Метание гранаты.	22 стр 121 читать Составить планов-конспекто в тренировочных занятий,		
99/9	Совершенствование техники в беге на длинные дистанции. Бег на 3000м (юн) и 2000м (дев). Способы спортивно-оздоровительной	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники в беге на длинные дистанции. Бег на 3000м. й деятельности Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).		Бег 3000м	22 ответить на вопросы, выполнить задание.		

	<p>деятельности Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта). <i>Национальный вид спорта. Игра «Русская лапта». Совершенствование тактической подготовки.</i></p>		<p><i>Национальный вид спорта. Игра «Русская лапта». Совершенствование тактической подготовки: групповые перебежки, расстановка защитников.</i></p>					
Спортивные игры 3 часа								
Футбол, мини-футбол 3 часов								
10 0/1	<p>Совершенствование технических приемов: комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом; действия против игроков без мяча и с мячом. Совершенствование командно-тактических действий: в нападении Физическая культура и основы здорового образа жизни Общее представление об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта).</p>	1	<p>Совершенствование технических приемов: комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом; остановка мяча ногой и грудью. Совершенствование индивидуальные действия в защите: действия против игроков без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Совершенствование командно-тактических действий: в нападении. Развитие координационных способностей и скоростных и скоростно-силовых способностей: игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме. Физическая культура и основы здорового образа жизни Общее представление об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта).</p>	<p>Знать правила ТБ Играть в футбол по основным правилам, выполнять технически е действия в игре</p>	Текущий	20 выполнит ь задание		

10 1/2	<p>Совершенствование технических приемов: комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом; действия против игроков без мяча и с мячом. Совершенствование командно-тактических действий: в защите, игры по правилам футбола.</p> <p>ПУПАВ Безопасное поведение и ВИЧ.</p>	1	<p>Совершенствование технических приемов: комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом; остановка мяча ногой и грудью. Совершенствование индивидуальные действия в защите: действия против игроков без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).</p> <p>Совершенствование командно-тактических действий: в нападении. игры по правилам футбола.</p> <p>Развитие координационных способностей и выносливости. (упражнения по совершенствованию в технике перемещений и владении мячом, , жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме и др.)</p> <p>ПУПАВ Тема «№7 Безопасное поведение и ВИЧ.</p>		<p>Техника выполнения остановки мяча</p> <p>Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).</p>	20 ответить на вопросы		
10 2// 3	<p>Совершенствование командно-тактических действий: в нападении и защите; игры по правилам футбола.</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности.</p> <p>ПУПАВ Seriously о сексе и здоровье. Seriously о сексе и безопасности.</p>	1	<p>Совершенствование командно-тактических действий: в нападении и защите; игры по правилам футбола.</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности.</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей и выносливости. ПУПАВ Тема № 8 Seriously о сексе и здоровье. Seriously о сексе и безопасности.</p>		<p>Командные тактические действия в нападении и защите</p>			

