

Аннотация
к рабочей программе по физической культуре
11 класс

Развёрнутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 10 – 11 классов (Лях. В.И, Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2009).

- Пособие для учащихся:
 - Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001;
 - Заданевич А.А. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. – М.: Просвещение, 2006;
- Пособие для учителя:
 - Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Б.И. Мишин.- М.: АСТРЕЛЬ , 2003.
 - Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
 - Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2001.
 - Журнал «Физическая культура в школе».

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смысла творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной целью школьного образования является развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс

овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

- Развитие физических качеств и способности, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- 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.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004г. В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания 10-11 классов:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма. Развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 58 часов, на вариативную часть 10 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климатогеографических условий, вариативная часть распределена для занятий кроссовой подготовкой и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трёх тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В **первом блоке** представлены информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во **втором блоке** представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В **третьем блоке** представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, **тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.**

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована на столько передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объём информации растёт в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависит от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщённые способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщённых способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет, осуществляется в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методике ролевых игр, спортивных игр, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т.д.

Учащиеся должны приобрести **умения** по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемые результаты и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и познавательной групповой деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

Проектная деятельность учащихся – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель. Согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности, является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности. Соблюдение последовательности этапов проектирования. Выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности. Создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта. Комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой **учебного проектно-исследовательской деятельности** является её направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках **информационно-коммуникативной деятельности**, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развёрнутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию **информационной компетентности учащихся**: формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическим и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придаётся комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией**: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков *рефлексивной деятельности* особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовать, свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.). Оценивать её результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на *воспитание* школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Тематически план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10-11 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 9-11 классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по лёгкой атлетике. В связи с погодными условиями лыжная подготовка может перенестись на декабрь.

Элементы единоборства я убрала так как нет татами для занятий.

Требования к уровню подготовки

Учащихся 10 – 11 классов

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 физическим упражнениями различной направленности;

Уметь:

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых 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;

Владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 104 ч в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол – во часов	Учебники
Углублённый	Авторская	10-11	3	Физическая культура: 10-11 классы /под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2006

В программе В.И.Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя

программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время, как в процессе уроков, так и при выполнении одного часа в четверти, специально отведённого для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

По физической культуре в 10 – 11 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		класс	
		10	11
1	Базовая часть	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.3	Спортивные игры	30	30
1.3	Лёгкая атлетика	21	21
1.4	Лыжная подготовка	18	18
2	Вариативная часть	15	15

2.1	Спортивные игры	9	9
2.2	Кроссовая подготовка	6	6
	Итого	102	102

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий. В зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приёмы саморегуляции

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Баскетбол и волейбол

10-11 классы. Терминология баскетбола и волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом и волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом и волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10 – 11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика

10 – 11 классы. Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

Лыжная подготовка

10 – 11 классы. Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки.

Элементы единоборства я убрала, так как нет условий для проведения.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/с	-	10.00
	Бег 3000 м мин/с	13.30	-

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены:

- На содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями
И формирование умений применять их в различных по сложности условий;

Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

Формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

Закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

10 - 11 класс

Годовой план график

		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Кол-во недель	34	9	8	9	8
Число уроков	102	27	21	30	24

Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
	Спортивные игры	39			
Волейбол	18		9	9	
Баскетбол	21		9		12
Гимнастика с элементами акробатики	18	12	6		
Легкая атлетика	21	12			9
Лыжная подготовка	18			18	
Кроссовая подготовка	15	3			3
<i>Всего часов</i>	<i>102</i>	<i>27</i>	<i>21</i>	<i>30</i>	<i>24</i>

Календарно-тематическое планирование 11 класс

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Дата	№ урока	Цели	Тема	Содержание процесса обучения	Виды и формы контроля	КИМ и домашнее задание
	1	1. Ознакомить учащихся с правилами ТБ на занятиях легкой атлетике 2. Развивать скоростные	Высокий, низкий старт. Бег до 40 м.	- строевые упражнения - ОРУ - освоение технике	- в совершенстве выполнять высокий, низкий старт - выполнять бег с	

		качества.		высокого и низкого старта. - скоростной бег до 40м.	ускорением	
	2	1.Ознакомить учащихся с «биомеханическими основами техники бега». 2. Обучить техники финиширования в беге на короткие дистанции.	Стартовый разгон, финиширование.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения - обучение стартовому разгону - обучение финишированию	- в совершенстве выполнять низкий старт - выполнить стартовый разгон - освоить технику финиширования в беге на короткие дистанции	
	3	1.Закрепить технику финиширования в беге на короткие дистанции 2.Обучить техники передачи эстафетной палочки 3.Развивать скоростные качества	Бег на результат 60 м.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения - освоение техники передачи эстафетной палочки - бег 60 м.	- в совершенстве выполнять низкий старт - освоить технику передачи эстафетной палочки - выполнить контрольное упражнение – бег 60 м.	

	4	<p>1.Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.</p> <p>2.Развитие быстроты.</p>	<p>Совершенствование бега на короткие дистанции. Скоростной бег до 50 м.</p>	<p>- строевые упражнения</p> <p>- ОР и специальные беговые упражнения.</p> <p>- совершенствование бега на короткие дистанции</p> <p>-совершенствование бега с низкого старта и стартового разгона.</p> <p>-совершенствование эстафетного бега</p>	<p>- в совершенстве выполнять низкий старт и стартовый разгон.</p> <p>-освоить технику эстафетного бега.</p>	
	5	<p>1.Закрепить технику бега на короткие дистанции.</p> <p>2.Развитие выносливости</p>	<p>Бег на результат 100 м.</p>	<p>- строевые упражнения</p> <p>- ОР и специальные беговые упражнения.</p>	<p>-выполнить контрольное упражнение бег</p>	

		<p>посредством длительного бега.</p> <p>3.Ознакомить с теорией «Выполнение обязанности судьи в соревнованиях в беге на короткие дистанции».</p>		<p>- закрепление бега на короткие дистанции (бег 100м.)</p> <p>-длительный бег до 12 мин.</p>	<p>100м.</p> <p>-освоить технику бега с высокого старта.</p> <p>- ознакомиться с техникой длительного бега</p>	
	6	<p>1.Ознакомить с техникой бега на длинные дистанции.</p> <p>2.Научить технике метания гранаты в цель.</p> <p>3.Развитие выносливости.</p>	Бег в равномерном темпе.	<p>- строевые упражнения</p> <p>- ОР и специальные беговые упражнения.</p> <p>- длительный бег до 15 мин.</p> <p>- метание гранты в цель</p>	<p>-освоить технику длительного бега.</p> <p>-изучить технику метания гранаты в цель.</p>	
	7	<p>1.Ознакомить с техникой прыжка в длину.</p> <p>2.Закрепить технику метания мяча в цель.</p> <p>3.развитие скоростно-силовых качеств.</p>	Метание мяча в цель.	<p>- строевые упражнения</p> <p>- ОР и специальные беговые упражнения.</p> <p>-закрепление техники метания мяча в цель</p> <p>-совершенствование техники прыжка в длину.</p>	<p>-освоить технику прыжка в длину.</p> <p>-выполнить контрольное упражнение метание мяча в цель.</p>	
	8	<p>1.Закрепить технику прыжка в длину.</p> <p>2.Ознакомить с техникой</p>	Прыжок в длину.	<p>- строевые упражнения</p> <p>- ОР и специальные беговые упражнения.</p>	<p>-освоить технику челночного бега</p> <p>-выполнить</p>	

		челночного бега. 3.Развитие выносливости		-закрепление техники прыжка в длину. -совершенствование техники челночного бега	контрольное упражнение прыжок в длину.	
	9	1.Ознакомить с техникой метания мяча на дальность. 2.Закрепить технику челночного бега. 3.Развитие двигательных качеств посредством эстафет, игр	Челночный бег 10-10 м.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения. -совершенствование техники метания мяча на дальность. - Развитие двигательных качеств посредством эстафет, игр	-освоить технику метания гранаты на дальность. -выполнить контрольное упражнение челночный бег 10X10 м.	
	10	1.Совершенствовать технику эстафетного бега. 2.Закрепить технику метания мяча на дальность. 3.Развитие выносливости.	Метание мяча на дальность.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения. -совершенствование техники эстафетного бега. -метание мяча	-освоить технику эстафетного бега. -выполнить контрольное упражнение метание мяча на дальность.	
	11	1.Совершенствовать технику длительного бега. 2.Закрепить технику эстафетного	Эстафетный бег.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения.	-закрепить технику длительного бега -учет эстафетного	

		бега. 3.Развитие выносливости.		-учет эстафетного бега. -развитие выносливости путем длительного бега	бега	
	12	1.Закрепить технику длительного бега. 2.Развитие выносливости.	Бег 2000 м.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения. -кросс 2000 - подвижные игры и эстафеты.	-выполнить контрольный норматив в кроссе (2000м.)	

Волейбол 20 часов

Дата	№ урока	Цели	Тема	Содержание процесса обучения	Ожидаемый результат	КИМ и домашнее задание
	1(13)	1.Ознакомить учащихся с ТБ. 2.Закрепить технику передач мяча. 3.Развитие координации	ТБ. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	-строевые и ОРУ. -упр. с в/б мячами. -передача мяча двумя	-освоить технику передачи мяча двумя руками	

		движений.		рукам сверху -передача мяча двумя руками снизу. -учебная игра	сверху. -освоить технику передачи мяча двумя руками снизу.	
	2(14)	1. Закрепить технику приема и передач мяча. 2. Развитие координации, ловкости.	Приём и передача мяча двумя снизу.	-строевые и ОРУ. -упр. с в/б мячами. -совершенствование передач мяча. -прием мяча двумя руками снизу. -прием и передача мяча	-освоить технику передачи мяча -освоить технику приема мяча.	
	3(15)	1. Закрепить технику приема и передач мяча. 2. Развитие ловкости, реакции.	Верхняя прямая подача.	-строевые и ОРУ. -упр. с в/б мячами. -совершенствование приема и передач мяча. -верхняя прямая подача -учебная игра.	-освоить технику приема и передачи мяча. -ознакомиться с техникой верхней прямой подачи.	
	4(16)	1. Закрепить технику подачи мяча. 2. Развитие скоростных качеств	Передача мяча в прыжке.	-строевые и ОРУ. -упр. с в/б мячами. -совершенствование верхней прямой подачи. -обучение передачи мяча в	-освоить технику верхней прямой подачи. -ознакомиться с техникой передачи мяча в прыжке.	

				прыжке.		
	5(17)	1. Закрепить технику приема и передач мяча. 2. Развитие скоростных качеств	Прием мяча с подачи	-строевые и ОРУ. -упр. с в/б мячами. -совершенствование приема и передач мяча. -обучение нападающему удару -учебная игра.	-освоить технику приема мяча с подачи. -ознакомиться с техникой нападающего удара.	
	6(18)	1. Ознакомить учащихся с техникой приема и передач мяча 2. Развитие быстроты.	Передача мяча в зонах 6-3-4, 6-3-2 и далее через сетку в прыжке	-упр. с в/б мячами. -совершенствование приема и передач мяча. -индивидуальные и групповые действия .	-освоить технику приема мяча. -ознакомиться с тактикой игры в обороне.	
	7(19)	1. Ознакомить учащихся с техникой передача мяча спиной к партнеру 2. Развитие скоростных качеств	Передача мяча спиной к партнеру	-упр. с в/б мячами. -совершенствование приема и передач мяча. - Передача мяча спиной к партнеру	-освоить технику приема и передач мяча. -ознакомиться с техникой нападающего удара	
	8(20)	1. Закрепить технику приема и	Прием мяча	-упр. с в/б мячами.	-освоить технику приема и передач	

		<p>передач мяча.</p> <p>2. Развитие координации</p>	отскочившего от сетки	<p>-совершенствование приема и передач мяча.</p> <p>-блокирование</p> <p>-прием мяча отскочившего от сетки</p>	<p>мяча.</p> <p>-ознакомиться с техникой приема мяча в падении.</p>	
	9(421)	<p>1. Закрепить технику игры в обороне.</p> <p>2. Развитие быстроты реакции.</p>	Многократные передачи мяча над собой.	<p>-упр. с в/б мячами.</p> <p>-совершенствование приема и передач мяча</p> <p>-многократные передачи мяча над собой.</p> <p>-учебная игра</p>	<p>-освоить технику приема и передач мяча.</p> <p>-выполнить контрольное упражнение передача мяча над собой.</p>	
	10(22)	<p>1. Ознакомить учащихся с индивидуальными действиями в нападении.</p> <p>2. Развитие быстроты реакции.</p>	Прямой нападающий удар	<p>-упр. с в/б мячами.</p> <p>-совершенствование приема и передач мяча</p> <p>-нападающий удар</p> <p>-индивидуальные действия в нападении</p> <p>-учебная игра</p>	<p>-освоить технику приема и передач мяча.</p> <p>-освоить технику нападающего удара</p> <p>-ознакомиться с техникой индивидуальных действий в нападении</p>	
	11(23)	<p>1. Ознакомиться с техникой игры в нападении.</p> <p>2. Развитие координации,</p>	Выполнение подачи на точность.	<p>-упр. с в/б мячами.</p> <p>-совершенствование приема и передач мяча</p>	<p>-освоить технику приема и передач мяча.</p> <p>-освоить технику</p>	

		ловкости.		-верхняя прямая подача -учебная игра	верхней прямой подачи -выполнить контрольное упражнение подача мяча	
	12(24)	1.Закрепить технику передач мяча. 2. Развитие скоростных качеств.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах	-упр. с в/б мячами. -совершенствование приема и передач мяча -нападающий удар -учебная игра	-освоить технику приема и передач мяча. -выполнить контрольное упражнение передача мяча.	
	13(25)	1.Ознакомиться с тактикой игры в нападении. 2. Развитие быстроты.	Командные тактические действия в нападении.	-упр. с в/б мячами. -совершенствование приема и передач мяча -совершенствование нападающего удара -тактические действия в нападении	-освоить технику нападающего удара -освоить тактические действия в нападении	
	14(26)	1.Ознакомиться с тактикой игры в защите. 2.Развитие скоростных качеств	Командные тактические действия в защите.	-упр. с в/б мячами. -совершенствование приема и передач мяча	-освоить технику приема мяча -освоить	

				-тактические действия в защите -учебная игра	тактические действия в защите	
	15(27)	1.Закрепить индивидуальные и групповые действия в защите и нападении. 2.Развитие координации, ловкости.	Учебная игра.	-упр. с в/б мячами. -совершенствование приема и передач мяча -совершенствование нападающего удара -учебная игра	-освоить технику и тактику игры в защите и нападении	
			2четверть 21час			
	16(28)	1.Ознакомиться с техникой игры в нападении. 2. Развитие координации, ловкости.	Выполнение подачи на точность.	-упр. с в/б мячами. -совершенствование приема и передач мяча -верхняя прямая подача -учебная игра	-освоить технику приема и передач мяча. -освоить технику верхней прямой подачи -выполнить контрольное упражнение подача мяча	
	17(29)	1.Закрепить технику передач мяча. 2. Развитие скоростных качеств.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах	-упр. с в/б мячами. -совершенствование приема и передач мяча -нападающий удар	-освоить технику приема и передач мяча. -выполнить контрольное	

				-учебная игра	упражнение передача мяча.	
	18(30)	1.Ознакомиться с тактикой игры в нападении. 2. Развитие быстроты.	Командные тактические действия в нападении.	-упр. с в/б мячами. -совершенствование приема и передач мяча -совершенствование нападающего удара -тактические действия в нападении	-освоить технику нападающего удара -освоить тактические действия в нападении	
	19(31)	1.Ознакомиться с тактикой игры в защите. 2.Развитие скоростных качеств	Командные тактические действия в защите.	-упр. с в/б мячами. -совершенствование приема и передач мяча -тактические действия в защите -учебная игра	-освоить технику приема мяча -освоить тактические действия в защите	
	20(32)	1.Закрепить индивидуальные и групповые действия в защите и нападении. 2.Развитие координации, ловкости.	Учебная игра.	-упр. с в/б мячами. -совершенствование приема и передач мяча -совершенствование нападающего удара -учебная игра	-освоить технику и тактику игры в защите и нападении	

--	--	--	--	--	--	--

Лыжная подготовка 20 часов.

Дата	№ урока	Цели	Тема	Содержание процесса обучения	Ожидаемый результат	КИМ и домашнее задание
	1(33)	1.Ознакомить учащихся с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки. 2.Развитие скоростных качеств	ТБ на уроках л/п. Попеременный одношажный, двухшажный ход	-подборка, надевание лыж -передвижение до лыжной трассы -вкатывание на лыжах -попеременный одношажный и двухшажный ход	-ознакомиться с техникой попеременного одношажного и двухшажного хода	
	2(34)	1.Закрепить технику попеременных ходов. 2.Развитие скоростно-силовых качеств.	Одновременный одношажный и безшажный ход	-подборка, надевание лыж -передвижение до лыжной трассы -вкатывание на лыжах -одновременный одношажный и безшажный ход	-освоить технику попеременных ходов -ознакомиться с техникой одновременных ходов	

	3(35)	<p>1.Закрепить технику попеременных и одновременных ходов.</p> <p>2.Развитие выносливости.</p>	Ходьба на лыжах до 5 км	<p>-подборка, надевание лыж</p> <p>-передвижение до лыжной трассы</p> <p>-вкатывание на лыжах</p> <p>-специально-подготовительные упр. на лыжах.</p> <p>-переход с попеременного на одновременный ход</p> <p>-передвижение на лыжах до 5 км</p>	<p>-освоить технику одновременных ходов</p> <p>-ознакомиться с техникой перехода с попеременных на одновременные хода</p>	
	4(36)	<p>1.Ознакомить учащихся с техникой преодоления подъемов и спусков.</p> <p>2.Развитие координационных способностей.</p>	Преодоление подъемов и спусков	<p>-подборка, надевание лыж</p> <p>-передвижение до лыжной трассы</p> <p>-вкатывание на лыжах</p> <p>-специально-подготовительные упр. на лыжах.</p>	<p>-освоить технику перехода с попеременных на одновременные хода</p> <p>-ознакомиться с техникой преодоления подъемов и спусков</p>	

				<ul style="list-style-type: none"> -преодоление подъемов средней протяженности -спуск в высокой и низкой стойке -преодоление крутых подъемов 		
	5(37)	<p>1.Ознакомить учащихся с техникой перехода с одновременных на попеременные хода</p> <p>2. Развитие координационных способностей.</p>	Переход от одновременных к попеременным ходам	<ul style="list-style-type: none"> -подборка, надевание лыж -передвижение до лыжной трассы -вкатывание на лыжах -специально-подготовительные упр. на лыжах. - Переход от одновременных к попеременным ходам 	<ul style="list-style-type: none"> -освоить технику преодоления подъемов и спусков -ознакомиться с техникой перехода с одновременных на попеременные хода 	
	6(38)	<p>1.Ознакомить учащихся с техникой конькового хода.</p> <p>2.Развитие быстроты, координации.</p>	Коньковый ход	<ul style="list-style-type: none"> -подборка, надевание лыж -передвижение до лыжной трассы -вкатывание на лыжах -специально-подготовительные упр. на лыжах. 	<ul style="list-style-type: none"> -закрепить технику перехода с попеременных на одновременные хода -ознакомиться с техникой конькового хода 	

				-переход с хода на ход -коньковый ход		
	7(39)	1.Закрепить технику передвижения на лыжах. 2.Развитие выносливости.	Ходьба на лыжах до 5 км	-подборка, надевание лыж -передвижение до лыжной трассы -вкатывание на лыжах -специально-подготовительные упр. на лыжах. -передвижение на лыжах до 5 км	-закрепить технику попеременных и одновременных ходов -закрепить технику преодоления подъемов и спусков -научиться правильно распределять силы на дистанции	
	8(40)	1.Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов.	Совершенствование попеременных и одновременных ходов	лыж -передвижение до лыжной трассы -вкатывание на лыжах -специально-подготовительные упр. на лыжах. -переход с попеременных на одновременные хода -передвижение на лыжах до 5 км	-закрепить технику перехода с попеременных на одновременные хода -распределение сил на дистанции	

	9(41)	<p>1.Закрепить технику конькового хода.</p> <p>2.Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	Коньковый ход	<p>-подборка, надевание лыж</p> <p>-передвижение до лыжной трассы</p> <p>-вкатывание на лыжах</p> <p>-специально-подготовительные упр. на лыжах.</p> <p>-коньковый ход</p>	<p>-освоить технику конькового хода</p> <p>-освоить технику передвижения на лыжах по пересеченной местности</p>	
	10(42)	<p>1.Закрепить технику передвижения на лыжах.</p> <p>2.Развитие выносливости.</p>	Бег на лыжах 4-5 км	<p>-подборка, надевание лыж</p> <p>-передвижение до лыжной трассы</p> <p>-вкатывание на лыжах</p> <p>-специально-подготовительные упр. на лыжах.</p> <p>-бег на лыжах 5км</p>	<p>-закрепить технику передвижения на лыжах</p> <p>-выполнить контрольный норматив в беге на лыжах</p>	
	11(43)	1.Ознакомить учащихся с техникой безопасности на уроках	ТБ на уроках л/п. Попеременный одношажный,	-подборка, надевание лыж	-ознакомиться с техникой попеременного	

		<p>лыжной подготовки.</p> <p>2.Развитие скоростных качеств</p>	двухшажный ход	<p>-передвижение до лыжной трассы</p> <p>-вкатывание на лыжах</p> <p>-попеременный одношажный и двухшажный ход</p>	одношажного и двухшажного хода	
	12(44)	<p>1.Закрепить технику попеременных ходов.</p> <p>2.Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	Одновременный одношажный и безшажный ход	<p>-подборка, надевание лыж</p> <p>-передвижение до лыжной трассы</p> <p>-вкатывание на лыжах</p> <p>-одновременный одношажный и безшажный ход</p>	<p>-освоить технику попеременных ходов</p> <p>-ознакомиться с техникой одновременных ходов</p>	
	13(45)	<p>1.Закрепить технику попеременных и одновременных ходов.</p> <p>2.Развитие выносливости.</p>	Ходьба на лыжах до 5 км	<p>-подборка, надевание лыж</p> <p>-передвижение до лыжной трассы</p> <p>-вкатывание на лыжах</p> <p>-специально-подготовительные упр. на лыжах.</p> <p>-переход с попеременного на одновременный ход</p>	<p>-освоить технику одновременных ходов</p> <p>-ознакомиться с техникой перехода с попеременных на одновременные хода</p>	

				-передвижение на лыжах до 5 км		
	14(46)	<p>1.Ознакомить учащихся с техникой преодоления подъемов и спусков.</p> <p>2.Развитие координационных способностей.</p>	Преодоление подъемов и спусков	<p>-подборка, надевание лыж</p> <p>-передвижение до лыжной трассы</p> <p>-вкатывание на лыжах</p> <p>-специально-подготовительные упр. на лыжах.</p> <p>-преодоление подъемов средней протяженности</p> <p>-спуск в высокой и низкой стойке</p> <p>-преодоление крутых подъемов</p>	<p>-освоить технику перехода с попеременных на одновременные хода</p> <p>-ознакомиться с техникой преодоления подъемов и спусков</p>	
	15(47)	<p>1.Ознакомить учащихся с техникой перехода с одновременных на попеременные хода</p> <p>2. Развитие координационных</p>	Переход от одновременных к попеременным ходам	<p>-подборка, надевание лыж</p> <p>-передвижение до лыжной трассы</p>	<p>-освоить технику преодоления подъемов и спусков</p> <p>-ознакомиться с техникой перехода</p>	

		способностей.		<ul style="list-style-type: none"> -вкатывание на лыжах -специально-подготовительные упр. на лыжах. - Переход от одновременных к попеременным ходам 	с одновременных на попеременные хода	
	16(48)	<p>1.Ознакомить учащихся с техникой конькового хода.</p> <p>2.Развитие быстроты, координации.</p>	Коньковый ход	<ul style="list-style-type: none"> -подборка, надевание лыж -передвижение до лыжной трассы -вкатывание на лыжах -специально-подготовительные упр. на лыжах. -переход с хода на ход -коньковый ход 	<ul style="list-style-type: none"> -закрепить технику перехода с попеременных на одновременные хода -ознакомиться с техникой конькового хода 	
			3 четверть 30 часов			
	17(49)	<p>1.Закрепить технику передвижения на лыжах.</p> <p>2.Развитие выносливости.</p>	Ходьба на лыжах до 5 км	<ul style="list-style-type: none"> -подборка, надевание лыж -передвижение до лыжной трассы -вкатывание на лыжах -специально- 	<ul style="list-style-type: none"> -закрепить технику попеременных и одновременных ходов -закрепить технику преодоления 	

				<p>подготовительные упр. на лыжах.</p> <p>-передвижение на лыжах до 5 км</p>	<p>подъемов и спусков</p> <p>-научиться правильно распределять силы на дистанции</p>	
	18(50)	1.Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов.	Совершенствование попеременных и одновременных ходов	<p>лыж</p> <p>-передвижение до лыжной трассы</p> <p>-вкатывание на лыжах</p> <p>-специально-подготовительные упр. на лыжах.</p> <p>-переход с попеременных на одновременные хода</p> <p>-передвижение на лыжах до 5 км</p>	<p>-закрепить технику перехода с попеременных на одновременные хода</p> <p>-распределение сил на дистанции</p>	
	19(51)	1.Закрепить технику конькового хода. 2.Развитие скоростно-силовых качеств.	Коньковый ход	<p>-подборка, надевание лыж</p> <p>-передвижение до лыжной трассы</p> <p>-вкатывание на лыжах</p> <p>-специально-подготовительные упр. на лыжах.</p>	<p>-освоить технику конькового хода</p> <p>-освоить технику передвижения на лыжах по пересеченной местности</p>	

				-коньковый ход		
	20(52)	1.Закрепить технику передвижения на лыжах. 2.Развитие выносливости.	Бег на лыжах 4-5 км	-подборка, надевание лыж -передвижение до лыжной трассы -вкатывание на лыжах -специально-подготовительные упр. на лыжах. -бег на лыжах 5км	-закрепить технику передвижения на лыжах -выполнить контрольный норматив в беге на лыжах	

Баскетбол 20 часов

Дата	№ урока	Цели	Тема	Содержание процесса обучения	Ожидаемый результат	КИМ и домашнее задание
	1(53)	1.Закрепить технику ведения мяча.	ТБ. Ведение мяча.	-строевые и ОРУ. -ведение мяча с	-освоить технику ведения мяча.	

		2.Развитие скоростно-силовой выносливости.		сопротивлением защитника. -совершенствование индивидуальных технико-тактических действий.	-освоить технику накрывания мяча.	
	2(54)	1.Закрепить технику накрывания и отбивания мяча. 2.Развитие скоростно-силовых качеств.	Действия против игрока без мяча и с мячом.	-строевые и ОРУ. -совершенствование техники накрывания и отбивания мяча. -совершенствование групповых тактических взаимодействий в условиях игрового противоборства.	-освоить технику ведения мяча. -освоить технику накрывания и отбивания мяча.	
	3(55)	1.Закрепить технику индивидуальных тактических действий. 2.Развитие игрового мышления.	Индивидуальные действия в нападении.	-строевые и ОРУ. -совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. -обучение индивидуальным тактическим действиям в защите.	-освоить индивидуальные действия в нападении. -ознакомиться с индивидуальными действиями в защите.	
	4(56)	1.Закрепить технику индивидуальных тактических	Индивидуальные	-строевые и ОРУ.	-освоить индивидуальные	

		действий. 2. Развитие скоростно-силовой выносливости.	действия в защите.	-совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. -совершенствование тактики игры.	действия в защите.	
	5(57)	1. Закрепить тактику игры. 2. Развитие игрового мышления.	Игра по упрощенным правилам.	-строевые и ОРУ. -совершенствование техники накрывания и отбивания мяча. -обучение броску мяча в прыжке	-освоить тактику игры. -ознакомиться с техникой броска мяча в прыжке.	
	6(58)	1. Изучить технику броска мяча в прыжке. 2. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	Бросок мяча в прыжке.	-строевые и ОРУ. -совершенствование броска мяча в прыжке. -бросок мяча со средней дистанции под углом 40 градусов. -обучение взаимодействию двух игроков.	-освоить технику броска мяча в прыжке. -выполнить контрольный норматив броска мяча со средней дистанции.	
	7(59)	1. Закрепить технику бросков мяча. 2. Развитие скоростно-силовых качеств.	Взаимодействие двух игроков.	-строевые и ОРУ. -совершенствование броска мяча в прыжке. -взаимодействие двух	-выполнить бросок мяча в прыжке. -освоить технику взаимодействия двух игроков.	

				игроков.		
	8(60)	<p>1.Закрепить тактические действия в защите.</p> <p>2.Развитие координационных способностей.</p>	Групповые действия в защите.	<p>-строевые и ОРУ.</p> <p>-совершенствование техники взаимодействия игроков.</p> <p>-групповые действия в защите.</p> <p>-обучение быстрому прорыву.</p>	<p>-освоить технико-тактические действия в защите.</p> <p>-ознакомится с техникой быстрого прорыва</p>	
	9(61)	<p>1.Закрепить технико-тактические действия в защите.</p> <p>2.Развитие скоростных качеств</p>	Быстрый прорыв.	<p>-строевые и ОРУ.</p> <p>-совершенствование технико-тактических действий в защите.</p> <p>-быстрый прорыв.</p> <p>-обучение техники ведения, передачи и броска мяча в кольцо.</p>	<p>-освоить технику быстрого прорыва.</p> <p>-ознакомится с техникой ведения, передачи и броска мяча в кольцо.</p>	
	10(62)	<p>1.Закрепить технику ведения и передач мяча.</p> <p>2.Развитие координации, ловкости.</p>	Ведение, передача, бросок в кольцо.	<p>-строевые и ОРУ.</p> <p>-совершенствование ведения и передач мяча.</p> <p>-контрольное упражнение ведение, передача, бросок в кольцо.</p>	<p>-освоить технику ведения и передач мяча.</p> <p>-выполнить контрольное упражнение ведение, передача, бросок в кольцо.</p>	

	11(63)	<p>1.Закрепить технику ведения и бросков мяча.</p> <p>2.Развитие координационных способностей</p>	Взаимодействие трёх игроков.	<p>-строевые и ОРУ.</p> <p>-совершенствование ведения и бросков мяча.</p> <p>-взаимодействие трех игроков.</p> <p>-игра на один щит.</p>	<p>-освоить технику ведения и бросков мяча.</p> <p>-ознакомиться с техникой штрафного броска</p>	
	12(64)	<p>1.Закрепить технику бросков мяча.</p> <p>2.Развитие координации, ловкости.</p>	Штрафной бросок.	<p>-строевые и ОРУ.</p> <p>-совершенствование бросков мяча.</p> <p>-контрольное упражнение штрафной бросок.</p> <p>-учебная игра</p>	<p>-освоить технику бросков мяча.</p> <p>-выполнить контрольное упражнение штрафной бросок.</p>	
	13(65)	<p>1.Закрепить технико-тактические действия игры.</p> <p>2.Развитие скоростных качеств</p>	Игра на один щит.	<p>-строевые и ОРУ.</p> <p>-упр. с большими мячами</p> <p>-совершенствование ведения, передач и</p>	<p>-освоить технику ведения, передач и бросков мяча.</p> <p>-освоить технико-тактические</p>	

				бросков мяча -игра на один щит.	действия игры.	
	14(66)	1.Закрепить технику игры в нападении. 2.Развитие скоростно-силовых качеств.	Групповые действия в нападении.	-строевые и ОРУ. -упр. с большими мячами -совершенствование ведения, передач и бросков мяча - Групповые действия в нападении.	-освоить технику ведения, передач и бросков мяча. -освоить технико-тактические действия игры	
	15(67)	1.Закрепить технико-тактические действия игры. 2.Развитие скоростных качеств	Учебная игра.	-строевые и ОРУ. -упр. с большими мячами -совершенствование ведения, передач и бросков мяча -учебная игра	-освоить технику ведения, передач и бросков мяча. -освоить технико-тактические действия игры	
	16(68)	1.Закрепить технику ведения и бросков мяча. 2.Развитие координационных способностей	Взаимодействие трёх игроков.	-строевые и ОРУ. -совершенствование ведения и бросков мяча. -взаимодействие трех игроков. -игра на один щит.	-освоить технику ведения и бросков мяча. -ознакомиться с техникой штрафного броска	

	17(69)	<p>1.Закрепить технику бросков мяча.</p> <p>2.Развитие координации, ловкости.</p>	Штрафной бросок.	<p>-строевые и ОРУ.</p> <p>-совершенствование бросков мяча.</p> <p>-контрольное упражнение штрафной бросок.</p> <p>-учебная игра</p>	<p>-освоить технику бросков мяча.</p> <p>-выполнить контрольное упражнение штрафной бросок.</p>	
	18(70)	<p>1.Закрепить технико-тактические действия игры.</p> <p>2.Развитие скоростных качеств</p>	Игра на один щит.	<p>-строевые и ОРУ.</p> <p>-упр. с большими мячами</p> <p>-совершенствование ведения, передач и бросков мяча</p> <p>-игра на один щит.</p>	<p>-освоить технику ведения, передач и бросков мяча.</p> <p>-освоить технико-тактические действия игры.</p>	
	19(71)	<p>1.Закрепить технику игры в нападении.</p> <p>2.Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	Групповые действия в нападении.	<p>-строевые и ОРУ.</p> <p>-упр. с большими мячами</p> <p>-совершенствование ведения, передач и бросков мяча</p> <p>- Групповые действия в</p>	<p>-освоить технику ведения, передач и бросков мяча.</p> <p>-освоить технико-тактические действия игры</p>	

				нападении.		
	20(72)	1.Закрепить технико-тактические действия игры. 2.Развитие скоростных качеств	Учебная игра.	-строевые и ОРУ. -упр. с большими мячами -совершенствование ведения, передач и бросков мяча -учебная игра	-освоить технику ведения, передач и бросков мяча. -освоить технико-тактические действия игры	

Гимнастика 16 часов

Дата	№ урока	Цели	Тема	Содержание процесса обучения	Ожидаемый результат	КИМ и домашнее задание
	73	1.Ознакомить учащихся с правилами ТБ при занятиях гимнастикой 2. Развивать силу, гибкость, ловкость	ТБ. Строевые упражнения. Подтягивание на пер.	- строевые упражнения - ОРУ - кувырок вперед, назад в группировке -обучение технике подтягивания на перекладине	- выполнять кувырок вперед, назад - выполнять КУ подтягивание на перекладине	

	74	<p>1. Обучить учащихся кувырку прыжком</p> <p>2. Развивать силу, гибкость, координацию движений.</p>	<p>Поднимание ног до угла 90 на гим-ой стенке.</p>	<p>- строевые и ОРУ.</p> <p>-обучение техники выполнения подъема с переворотом</p> <p>-поднимание ног до угла 90 на гимнастической стенке.</p>	<p>-освоить технику подъема с переворотом.</p> <p>-выполнить контрольное упражнение-поднимание ног до угла 90 на гимнастической стенки.</p>	
	75	<p>1. Обучить учащихся опорным прыжкам</p> <p>2. Развивать силу, координацию движений</p>	<p>Подъем с переворотом. Опорный прыжок</p>	<p>- строевые и ОРУ</p> <p>- обучение технике опорных прыжков (Ю.- конь, Д.-козел)</p> <p>- связка из акробатических упражнений</p> <p>- обучение технике подъема с переворотом</p>	<p>- выполнять опорный прыжок</p> <p>- освоить технику подъема с переворотом</p>	
	76	<p>1. Научить, в совершенстве владеть основными акробатическими элементами</p> <p>2. Развивать силу, гибкость, координацию движений.</p>	<p>Кувырок вперед, назад. Прыжок в длину</p>	<p>- строевые и ОРУ</p> <p>- обучение кувырку вперед , назад</p> <p>- связка из акробатических элементов</p> <p>-прыжок в длину</p>	<p>- освоить технику кувырков</p> <p>- выполнить контрольное упражнение прыжок в длину</p>	

	77	<p>1. Научить, в совершенстве владеть основными акробатическими элементами</p> <p>2. Развивать гибкость, координацию движений.</p>	Длинный кувырок, мост.	<ul style="list-style-type: none"> - строевые и ОРУ - связка из акробатических элементов - освоение техники длинного кувырка - контрольное упр.«поднимание туловища из положения лежа» 	<ul style="list-style-type: none"> -выполнить связку из акробатических упражнений - выполнить контрольное упражнение «поднимание туловища из положения лежа» 	
	78	<p>1. Научить, в совершенстве выполнять опорные прыжки</p> <p>2. . Развивать силу, гибкость, ловкость</p>	Равновесие на одной, выпад, кувырок вперед, стойка на голове.	<ul style="list-style-type: none"> - строевые и ОРУ. - освоение техники опорных прыжков - связка из акробатических элементов - прыжки со скакалкой 	<ul style="list-style-type: none"> -выполнить связку из акробатических упражнений - выполнить опорные прыжки - выполнить контрольное упражнение «прыжки со скакалкой» 	
			4 четверть 24 часа			
	79	<p>1. Научить учащихся выполнять стойку на голове, руках.</p> <p>2. Развивать силу, гибкость, ловкость</p>	Стойка на голове и руках.	<ul style="list-style-type: none"> - строевые и ОРУ. -обучение технике выполнения стойки на голове и руках - связка из акробатических элементов 	-освоить технику акробатических упражнений	

	80	<p>1. Освоить технику подъема с переворотом.</p> <p>2. Развивать силу, гибкость.</p>	<p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Опорный прыжок</p>	<ul style="list-style-type: none"> - строевые и ОРУ. - освоение техники опорных прыжков - связка из акробатических элементов - прыжки со скакалкой 	<p>выполнить связку из акробатических упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнить опорные прыжки - выполнить контрольное упражнение «прыжки со скакалкой» 	

	81	<p>1. Ознакомить учащихся с правилами ТБ при занятиях гимнастикой</p> <p>2. Развивать силу, гибкость, ловкость</p>	<p>. Строевые упражнения.</p> <p>Подтягивание на пер.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения - ОРУ - кувырок вперед, назад в группировке - обучение технике подтягивания на перекладине 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять кувырок вперед, назад - выполнять КУ подтягивание на перекладине 	
	82	<p>1. Обучить учащихся кувырку прыжком</p> <p>2. Развивать силу, гибкость,</p>	<p>Поднимание ног до угла 90 на гим-ой стенке.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - строевые и ОРУ. - обучение техники выполнения подъема с 	<ul style="list-style-type: none"> - освоить технику подъема с переворотом. - выполнить 	

		координацию движений.		переворотом -поднимание ног до угла 90 на гимнастической стенке.	контрольное упражнение-поднимание ног до угла 90 на гимнастической стенке.	
	83	1. Обучить учащихся опорным прыжкам 2. Развивать силу, координацию движений	Подъем с переворотом. Опорный прыжок	- строевые и ОРУ - обучение технике опорных прыжков (Ю.- конь, Д.-козел) - связка из акробатических упражнений - обучение технике подъема с переворотом	- выполнять опорный прыжок - освоить технику подъема с переворотом	
	84	1. Научить, в совершенстве владеть основными акробатическими элементами 2. Развивать силу, гибкость, координацию движений.	Кувырок вперед, назад. Прыжок в длину	- строевые и ОРУ - обучение кувырку вперед, назад - связка из акробатических элементов -прыжок в длину	- освоить технику кувырков - выполнить контрольное упражнение прыжок в длину	
	85	1. Научить, в совершенстве владеть основными акробатическими элементами 2. Развивать гибкость,	Длинный кувырок, мост.	- строевые и ОРУ - связка из акробатических элементов - освоение техники	-выполнить связку из акробатических упражнений - выполнить контрольное	

		координацию движений.		длинного кувырка - контрольное упр.«поднимание туловища из положения лежа»	упражнение «поднимание туловища из положения лежа»	
	86	1. Научить, в совершенстве выполнять опорные прыжки 2. . Развивать силу, гибкость, ловкость	Равновесие на одной, выпад, кувырок вперед, стойка на голове.	- строевые и ОРУ. - освоение техники опорных прыжков - связка из акробатических элементов - прыжки со скакалкой	-выполнить связку из акробатических упражнений - выполнить опорные прыжки - выполнить контрольное упражнение «прыжки со скакалкой»	
	87	1. Научить учащихся выполнять стойку на голове, руках. 2. Развивать силу, гибкость, ловкость	Стойка на голове и руках.	- строевые и ОРУ. -обучение технике выполнения стойки на голове и руках - связка из акробатических элементов	-освоить технику акробатических упражнений	
	88	1.Освоить технику подъема с переворотом. 2.Развивать силу, гибкость.	Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок	- строевые и ОРУ. - освоение техники опорных прыжков - связка из акробатических	выполнить связку из акробатических упражнений - выполнить опорные прыжки	

				элементов - прыжки со скакалкой	- выполнить контрольное упражнение «прыжки со скакалкой»	
--	--	--	--	------------------------------------	--	--

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Дата	№ урока	Цели	Тема	Содержание процесса обучения	Ожидаемый результат	КИМ и домашнее задание
	89	1. Ознакомить учащихся с правилами ТБ на занятиях легкой атлетике 2. Развивать скоростные качества.	Высокий, низкий старт. Бег до 40 м.	- строевые упражнения - ОРУ - освоение технике высокого и низкого старта. - скоростной бег до 40м.	- в совершенстве выполнять высокий, низкий старт - выполнять бег с ускорением	
	90	1. Ознакомить учащихся с «биомеханическими основами техники бега». 2. Обучить техники финиширования в беге на	Стартовый разгон, финиширование.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения - обучение стартовому разгону	- в совершенстве выполнять низкий старт - выполнить стартовый разгон	

		короткие дистанции.		- обучение финишированию	- освоить технику финиширования в беге на короткие дистанции	
	91	1.Закрепить технику финиширования в беге на короткие дистанции 2.Обучить техники передачи эстафетной палочки 3.Развивать скоростные качества	Бег на результат 60 м.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения - освоение техники передачи эстафетной палочки - бег 60 м.	- в совершенстве выполнять низкий старт - освоить технику передачи эстафетной палочки - выполнить контрольное упражнение – бег 60 м.	
	92	1.Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. 2.Развитие быстроты.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Скоростной бег до 50 м.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения. - совершенствование	- в совершенстве выполнять низкий старт и стартовый разгон. -освоить технику	

				бега на короткие дистанции -совершенствование бега с низкого старта и стартового разгона. -совершенствование эстафетного бега	эстафетного бега.	
	93	1.Закрепить технику бега на короткие дистанции. 2.Развитие выносливости посредством длительного бега. 3.Ознакомить с теорией «Выполнение обязанности судьи в соревнованиях в беге на короткие дистанции».	Бег на результат 100 м.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения. - закрепление бега на короткие дистанции (бег 100м.) -длительный бег до 12 мин.	-выполнить контрольное упражнение бег 100м. -освоить технику бега с высокого старта. - ознакомиться с техникой длительного бега	
	94	1.Ознакомить с техникой бега на длинные дистанции. 2.Научить технике метания гранаты в цель. 3.Развитие выносливости.	Бег в равномерном темпе.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения. - длительный бег до 15 мин. - метание гранты в цель	-освоить технику длительного бега. -изучить технику метания гранаты в цель.	

	95	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов			
	96	<p>1.Закрепить технику прыжка в длину.</p> <p>2.Ознакомить с техникой челночного бега.</p> <p>3.Развитие выносливости</p>	Прыжок в длину.	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения. -закрепление техники прыжка в длину. -совершенствование техники челночного бега 	<ul style="list-style-type: none"> -освоить технику челночного бега -выполнить контрольное упражнение прыжок в длину. 	
	97	<p>1.Ознакомить с техникой метания мяча на дальность.</p> <p>2.Закрепить технику челночного бега.</p> <p>3.Развитие двигательных качеств посредством эстафет, игр</p>	Челночный бег 10-10 м.	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения. -совершенствование техники метания мяча на дальность. - Развитие двигательных качеств посредством эстафет, игр 	<ul style="list-style-type: none"> -освоить технику метания гранаты на дальность. -выполнить контрольное упражнение челночный бег 10X10 м. 	
	98	<p>1.Совершенствовать технику эстафетного бега.</p> <p>2.Закрепить технику метания мяча на дальность.</p> <p>3.Развитие выносливости.</p>	Метание мяча на дальность. Эстафетный бег.	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения. -совершенствование техники эстафетного 	<ul style="list-style-type: none"> -освоить технику эстафетного бега. -выполнить контрольное упражнение метание мяча на 	

				бега. -метание мяча	дальность.	
	99	1.Совершенствовать технику длительного бега. 2.Закрепить технику эстафетного бега. 3.Развитие выносливости.	Эстафетный бег.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения. -учет эстафетного бега. -развитие выносливости путем длительного бега	-закрепить технику длительного бега -учет эстафетного бега	
	100	1.Закрепить технику длительного бега. 2.Развитие выносливости.	Бег 2000 м.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения. -кросс 2000 - подвижные игры и эстафеты.	-выполнить контрольный норматив в кроссе (2000м.)	
	101	1.Ознакомить с техникой метания мяча на дальность. 2.Закрепить технику челночного бега. 3.Развитие двигательных качеств	Челночный бег 10-10 м.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения. -совершенствование техники метания мяча на	-освоить технику метания гранаты на дальность. -выполнить контрольное упражнение	

		посредствам эстафет, игр		дальность. - Развитие двигательных качеств средствами эстафет, игр	челночный бег 10X10 м.	
	102	1.Закрепить технику длительного бега. 2.Развитие выносливости.	Бег 2000 м.	- строевые упражнения - ОР и специальные беговые упражнения. -кросс 2000 - подвижные игры и эстафеты.	-выполнить контрольный норматив в кроссе (2000м.)	