

муниципальное общеобразовательное учреждение
Криушинская средняя школа
Ульяновская область, город Новоульяновск

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей физической культуры
Руководитель МО

Н.С. Штыркина
МО

Протокол № 1
От «24» августа 2017г

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР МОУ Криушинская СШ

И.В. Матова
МО

«28» августа 2017г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 87 от
«30» августа 2017г.

Директор
МОУ Криушинская СШ

Л.А. Баранова
МО

Протокол № 1 от
«29» августа 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень обучения (класс) 10 класс среднее общее образование
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с разным уровнем классов)

Количество часов 102

Уровень базовый
(базовый, профильный)

Учитель Герасимова Ольга Викторовна

2017 - 2018 учебный год

Пояснительная записка 10 классов

Развернутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего образования по физической культуре и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1–11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2011).

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 смыслов 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 ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной 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 способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями 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 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания учащихся 10 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 самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической 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 81 часов, на вариативную часть – 21 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий и имеющейся специализации часы лыжной подготовки и вариативной части распределены для занятий спортивными играми и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных

лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков. Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений.

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

В первом блоке представлен 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 мировоззренческих, 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 не столько на 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 объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят 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 физического 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 обобщенные 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, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться 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 методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, 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 ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной 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 *учебной проектно-исследовательской деятельности* является ее 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 развернутом 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, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается 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 организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее 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.

Тематический 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, видеокассеты, аудиокассеты.

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 аэробике, легкой атлетике.

Требования к уровню подготовки учащихся 10 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 физическими 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 приемы самомассажа и релаксации;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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;

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

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 102 часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующий учебник: Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011

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 может заменяться кроссовой). 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 счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время, как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного 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, приведенных 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 по выбору или в форме дифференцированного зачета.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

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.

Психолого-педагогические основы

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.

Медико-биологические основы

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.

Приемы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

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.

Легкая атлетика

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Лыжная подготовка

Основы биомеханики упражнений. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий. Самоконтроль при занятиях лыжной подготовки.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с Бег 30 м/с	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	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 условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- 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.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 класса – 3 часа в неделю.

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Элементы содержания	Тип урока	Количество часов	Планируемые результаты	Форма контроля	Д/З
	план	факт							
1.	4.09.		Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Низкий старт.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Старт и стартовый разгон. Низкий старт. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	совершенствование	1	Знать требования инструкций. Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Повторить технику низкого старта
2.	5.09		Бег на короткие дистанции. Низкий старт Бег по дистанции.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Низкий старт. Бег по дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег-30м - 60м. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	комплексный	1	демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Выполнить спец.беговые упражнения
3.	8.09		Финальное усилие. Эстафетный бег. Бег 30м.	СУ Медленный бег. ОРУ в движении.. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).		1	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.		Выполнить спец.беговые упражнения
4.	11.09		Низкий старт. Бег 100 м.	Медленный бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	совершенствование	1	бегать дистанции 30-100 м с максимальной скоростью		Повторить технику низкого старта
5.	12.09		Низкий старт. Бег 100 метров – на результат.	Медленный бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	совершенствование	1	бегать дистанции 30-100 м с максимальной скоростью	М - 13,1; 13,5; 14,3 Д - 16,5 17,0 17,8 с	Выполнить упр. На пресс
6.	15.09		Техника метания гранаты.	Медленный бег. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	совершенствование	1	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Выполнить упр. для пресса
7.	18.09		Метание гранаты на дальность.	Медленный бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат.	комплексный		Уметь демонстрировать	текущий	Выполнить ОРУ

				Метание гранаты с полного разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	ый		финальное усилие.	й	
8.	19.09		Метание гранаты - на результат.	Медленный бег. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты на результат. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	совершенствование	1	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	Повторить технику метания гранаты
9.	22.09		Прыжки через препятствие	Медленный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Техника тройного прыжка с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. Развитие силовых и координационных способностей.	Совершенствование	1	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий	Повторит технику прыжка в длину с места
10.	25.09		Прыжок в длину с разбега.	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Спортивные игры.	Совершенствование	1	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину		Повторить технику прыжка в длину с разбега
11.	26.09		Прыжок в длину с разбега на результат.	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Совершенствование	1	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину	М - 460; - 430; - 410 Д – 375 340 300	Выполнить ОРУ с отягощением
12.	29.09		Бег на средние дистанции.	Медленный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100 – 200 —400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры. Развитие выносливости.	комплексный	1	Корректировка техники бега	текущий	Бег в равномерном темпе 40 мин.
13.	2.10		Бег на 1000 м – на результат.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 1000 м – на результат.	Совершенствование	1	бегать дистанцию 2000-3000м.	М - 13.50; 14,50; 15,50 Д -10.10 11.40 12.40 м	Бег в равномерном темпе 60 мин.
14.	3.10		Длительный бег	ОРУ Специально беговые упражнения. Преодоление препятствий горизонтальных. Переменный бег 15- 20 мин. Развитие выносливости. Спортивные игры	Совершенствование	1	Бегать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствия	текущий	Бег в равномерном темпе 60 мин.
15.	6.10		Полоса препятствий.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Развитие выносливости. Спортивные игры	Совершенствование	1	Бегать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствия	текущий	Спортивные игры во дворе
16.	9.10		Преодоление препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Переменный бег – 15 – 20 минут. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Совершенствование	1	Бегать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствия	текущий	Спортивные игры во дворе
17.	10.10		Бег в гору и под гору	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Бег по песку. Преодоление вертикальных препятствий прыжком Спортивные игры. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до	Совершенствование	1	Бегать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать	текущий	Бег в равномерном темпе 60 мин.

				15 минут – девушки. Развитие выносливости.			препятствия		
18.	13.10		Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег: мальчики 3000м. девочки 2000м. Спортивные игры. Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 25 минут.	совершенствование	1	Бегать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствия	текущий	Выполнить спец.беговые упр.
19.	16.10		Прыжок в высоту Разбег, отталкивание	Провести ОРУ на уроках типа зарядки и ритмической гимнастики под музыку(Д). ОРУ со скакалкой с серией прыжков (Ю) Совершенствовать строевые элементы: повороты в движении направо, налево и кругом. Совершенствовать технику прыжка в высоту с 5—7 шагов разбега. Медленный бег на 3 мин	изучение нового материала	1	демонстрировать технику прыжка в высоту способом перешагиванием	текущий	Выполнить прыжки со скакалкой
20.	17.10		Прыжок в высоту. Переход через планку, приземление	Провести ОРУ на уроках типа зарядки и ритмической гимнастики под музыку(Д). ОРУ со скакалкой с серией прыжков (Ю) Совершенствовать строевые элементы: повороты в движении направо, налево и кругом. Совершенствовать технику прыжка в высоту с 5—7 шагов разбега. Медленный бег на 4 мин	совершенствование	1	демонстрировать технику прыжка в высоту способом перешагиванием	текущий	Повторить шаги для прыжка в высоту
21.	20.10		Прыжок в высоту с 5—7 шагов разбега - Учет на результат.	Провести ОРУ на уроках типа зарядки и ритмической гимнастики под музыку(Д). ОРУ со скакалкой с серией прыжков (Ю) Совершенствовать строевые элементы: повороты в движении направо, налево и кругом. Прыжок в высоту с 5—7 шагов разбега - Учет на результат. Медленный бег на 5 мин.	Контрольный	1	демонстрировать технику прыжка в высоту способом перешагиванием	текущий	Повторить шаги для прыжка в высоту
22.	23.10		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.	совершенствование	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Выполнить ОРУ с мячом
23.	24.10		Ловля и передача мяча. Ведение мяча	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	совершенствование	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Отработать подачи баскетбольного мяча
24.	27.10		Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра	совершенствование	1	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий	Отработать ведение баскетбольного мяча
25.	7.11		Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	совершенствование	1	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	Выполнить ОРУ

26.	10.11		Штрафной бросок.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	комплексный	1	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	Отработать ведение баскетбольного мяча
27.	13.11		Тактика игры	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	комплексный	1	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	Повторить правила игры в баскетбол
28.	14.11		Техника безопасности на уроках по гимнастике. Соревнование по гимнастике. Строевые упражнения.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. О.Р.У. Юноши -Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой Девушки -Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей Упражнения на гибкость. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	совершенствование	1	Фронтальный опрос	текущий	Выполнить упр. Развивающие гибкость
29.	17.11		Акробатические упражнения	СУ Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.. ОРУ, Специальные беговые упражнения. Акробатика. Юноши: Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Подтягивание: на низкой перекладине. Лазание по канату. Девушки: Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей - упражнение на гимнастическом бревне. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	комплексный	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход		Выполнить ОРУ
30.	20.11		Акробатические упражнения	СУ Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.. ОРУ, Специальные беговые упражнения. Акробатика. Юноши: Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Подтягивание: на низкой перекладине. Лазание по канату. Девушки: Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей - упражнение на гимнастическом бревне. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	комплексный	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	Выполнить ОРУ
31.	21.11		Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	СУ Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.. ОРУ, Специальные беговые упражнения ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Акробатика. Юноши: Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Подтягивание: на низкой перекладине. Лазание по канату Девушки: Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей - упражнение на гимнастическом бревне. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	комплексный	1	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..	текущий	Выполнить акробатические упр.
32.	24.11		Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	СУ Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.. ОРУ, Специальные беговые упражнения ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Акробатика. Юноши: Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью,	комплексный	1	Уметь демонстрировать комплекс акробатических	текущий	Повторить строевые упр.

				длинный кувырок. Подтягивание: на низкой перекладине. Лазание по канату Девушки: Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей - упражнение на гимнастическом бревне. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).			упражнений..		
33.	27.11		Развитие гибкости (Ю) Лазание по канату без помощи ног. (Д) упр-ние на гимнастическом бревне	Строевые упражнения. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Прыжки «змейкой» через скамейку. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Броски набивного мяча. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Юноши Лазание по канату Девушки упражнение на гимнастическом бревне	совершенствование	1	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..	Оценка техники выполнения акробатической комбинации,	Выполнить упр. На гибкость
34.	28.11		Развитие гибкости (Ю) Лазание по канату без помощи ног. (Д) упр-ние на гимнастическом бревне	Строевые упражнения. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Прыжки «змейкой» через скамейку. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Броски набивного мяча. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Юноши Лазание по канату Девушки упражнение на гимнастическом бревне	совершенствование	1	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..	текущий	Выполнит упр. Для пресса
35.	1.12		Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях.	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях.	изучение нового материала	1	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Выполнить упр. Для силы рук
36.	4.12		Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях.	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях.	совершенствование	1	Корректировка техники выполнения упражнений		Выполнить упр. Для развития координации
37.	5.12		прыжок ноги врозь через коня(Ю) прыжок углом (Д)	Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). юноши: прыжок ноги врозь через коня лазание по канату на время Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 110см.) Элементы художественной гимнастики с предметами.	изучение нового материала	1	Корректировка техники выполнения упражнений	оценить лазание по канату	Выполнить прыжки через скакалку
38.	8.12		прыжок ноги врозь через коня(Ю) прыжок углом (Д)	Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). юноши: прыжок ноги врозь через коня лазание по канату на время Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 110см.) Элементы художественной гимнастики с предметами.	совершенствование	1	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Повторить строевые упражнения
39.	11.12		лазание по канату на время(Ю) Элементы художественной гимнастики с	Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). юноши: прыжок ноги врозь через коня лазание по канату на время Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной	изучение нового материала	1	Корректировка техники выполнения упражнений	Оценить технику опорного	Повторить технику челночного бега

			предметами.(Д)	ногой (конь в ширину 110см.) Элементы худ гимнастики с предметами.				прыжка	
40.	12.12		лазание по канату на время(Ю) Элементы худ гимнастики с предметами.(Д)	Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). юноши: прыжок ноги врозь через коня лазание по канату на время Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 110см.) Элементы худ гимнастики с предметами.	совершенствование	1	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Выполнить ОРУ
41.	15.12		Упражнения в висе Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	Строевые упражнения ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание – на результат.	комплексный	1	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Выполнить отжимание от пола максимально кол-во раз
42.	18.12		Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	Строевые упражнения ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание – на результат.	комплексный	1		текущий	Выполнить упр. для развития силы рук
43.	19.12		Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	комплексный	1	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	ОРУ на осанку
44.	22.12		Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	комплексный	1	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Повторить технику метания набивного мяча
45.	25.12		Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	комплексный	1	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Выполнить дыхательную гимнастику
46.	26.12		Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	комплексный	1	Корректировка техники выполнения упражнений		Выполнить прыжки через скакалку
47.	29.12		Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 – 125 см.	комплексный	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	Выполнить ОРУ
48.			Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 – 125 см.	комплексный	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	Выполнить ОРУ с отягощением

49.			Техника безопасности на уроках л/п. Оказание первой помощи при обморожении Лыжные ходы	Кратко рассказать об оказании первой помощи при обморожении (урок 1). Совершенствовать технику ранее пройденных ходов на лыжах: попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. Пройти дистанцию 2 км в среднем темпе.	совершенствование	1	Знать элементы оказания первой помощи при обморожении. Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	Выполнение бесшажных ходов
50.			Лыжные ходы	Совершенствовать технику ранее пройденных ходов на лыжах: попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. Пройти дистанцию 2 км в среднем темпе.	совершенствование	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	Самостоятельные занятия на лыжах или коньках
51.			Лыжные ходы Техника попеременного двухшажного хода	Совершенствовать технику ранее пройденных ходов на лыжах. Предварительный зачет по технике попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 3 км в среднем темпе.	совершенствование	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	Выполнить двухшажные ходы
52.			Зачет по технике попеременного двухшажного хода	Совершенствовать технику ранее пройденных ходов на лыжах. Принять зачет по технике попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 3 км в среднем темпе.	совершенствование	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	Подвижные игры на лыжах
53.			Попеременно четырехшажный ход.	Совершенствовать технику ранее пройденных ходов на лыжах. Принять зачет по технике одновременного бесшажного хода. Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Совершенствовать технику одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 3 км в среднем темпе.	совершенствование	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	Выполнить четырехшажные ходы
54.			Одновременно одношажный ход.	Совершенствовать технику ранее пройденных ходов на лыжах. Принять зачет по технике одновременного бесшажного хода. Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Совершенствовать технику одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 3 км в среднем темпе.	совершенствование	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	Подвижные игры на лыжах или коньках
55.			Техника подъемов и спусков с поворотами и торможением.	На учебном круге совершенствовать технику лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Принять зачеты по технике одновременного одношажного хода. Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением. Пройти дистанцию 3 км в среднем темпе.	совершенствование	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	Выполнить торможение на лыжах
56.			Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	На учебном круге совершенствовать технику лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Принять зачеты по технике одновременного одношажного хода. Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением. Пройти дистанцию 3 км в среднем темпе.	совершенствование	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	Выполнить подъемы на лыжах
57.			Переход с одного хода на другой. Подъемы и спуски.	На учебном круге совершенствовать технику лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Принять зачеты по технике попеременного четырехшажного хода. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	совершенствование	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	Выполнить подъемы и спуски на лыжах

58.			Переход с одного хода на другой. Подъёмы и спуски.	На учебном круге совершенствовать технику лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Принять зачеты по технике попеременного четырехшажного хода. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	совершенствование	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	текущий	Подвижные игры на лыжах и коньках
59.			Лыжные гонки	Лыжные гонки - пройти на скорость дистанцию 1 км. при прохождении дистанции применять пройденные ходы.	контрольный	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	М-Д-	Прохождение дистанции на лыжах до 3 км.
60.			Лыжные гонки	Лыжные гонки - пройти на скорость дистанцию 1 км. при прохождении дистанции применять пройденные ходы.	совершенствование	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		Подвижные игры на лыжах или коньках
61.			Переход с одновременного хода на попеременный ход. Подъёмы и спуски.	На учебном круге совершенствовать технику лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Предварительный зачет по технике перехода с одновременного хода на попеременный. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением. Пройти дистанцию 3 км в среднем темпе.	совершенствование	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику перехода с хода на ход	Выполнить подъемы и спуски на лыжах
62.			Техника перехода с одновременного хода на попеременный Подъёмы и спуски.	На учебном круге совершенствовать технику лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Зачет по технике перехода с одновременного хода на попеременный. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением. Пройти дистанцию 3 км в среднем темпе.	контрольный	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику перехода с хода на ход	Самостоятельные занятия на лыжах или коньках
63.			Лыжные ходы Подъёмы и спуски с поворотами и торможением.	На учебном круге совершенствовать технику лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Предварительный зачёт по технике подъемов и спусков с поворотами и торможением. Пройти дистанцию 3 км в среднем темпе.	совершенствование	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику подъёмов и спусков	Подвижные игры на лыжах или коньках
64.			Техника подъемов и спусков с поворотами и торможением.	На учебном круге совершенствовать технику лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Зачёт по технике подъемов и спусков с поворотами и торможением. Пройти дистанцию 3 км в среднем темпе.	контрольный	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	Подвижные игры на лыжах или коньках
65.			Лыжные гонки.	Соревнование на дистанцию 2 км. применять пройденные ходы.	совершенствование	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	М-Д-	Прохождение дистанции на лыжах до 3 км.
66.			Лыжные гонки.	Соревнование на дистанцию 2 км. применять пройденные ходы.	контрольный	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	Выполнить ОРУ
67.			Совершенствование техники изученных лыжных ходов.	Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой, спусков и подъемов при прохождении дистанции до 5 км со средней скоростью.	совершенствование	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	Совершенствование лыжных ходов

			Прохождение дистанции до 5 км						
68.			Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5 км	Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой, спусков и подъемов при прохождении дистанции до 5 км со средней скоростью.	совершенство	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	Совершенствование лыжных ходов
69.			Лыжные гонки прохождение дистанции 3 км.	Контрольный урок — прохождение дистанции 3 км. Прием у задолжников техники ходов.	совершенство	1	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	М-Д-	Совершенствование лыжных ходов
70.			Лыжные гонки Контрольный урок — прохождение дистанции 3 км.	Контрольный урок — прохождение дистанции 3 км. Прием у задолжников техники ходов.	контрольный	1	Проходить дистанцию до 3 км.	тест	Совершенствование лыжных ходов
71.			Прохождение дистанции 5 км. без учёта времени.	Прохождение дистанции 5 км. без учёта времени.	Совершенство	1	Проходить дистанцию до 5 км.	без учёта времени.	Прохождение дистанции до 5 км.
72.			Прохождение дистанции 5 км. без учёта времени.	Прохождение дистанции 5 км. без учёта времени.	контрольный	1	Проходить дистанцию до 5 км.	без учёта времени.	Выполнить ОРУ
73.			Техника защитных действий.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	комплексный	1	Уметь применять в игре защитные действия	текущий	Выполнить ОРУ
74.			Зонная система защиты.	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	комплексный	1	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий	Выполнит дыхательную гимнастику
75.			Передачи мяча	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Совершенство ЗУН	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-техническими действиями.	текущий	Повторить правила игры в баскетбол
76.			Передачи мяча	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Совершенство ЗУН	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-техническими действиями.	текущий	Выполнить передачи мяча
77.			Бросок мяча	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый	Совершенство	1	Выполнять в игре или игровой ситуации	текущий	Выполнить ОРУ

				сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Учебная игра					
89.			Нападение против зонной защиты.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств Учебная игра	Совершенство- вание ЗУН	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия	текущи й	Выполнить дыхательную гимнастику
90.			Нападение против зонной защиты.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств Учебная игра	Совершенство- вание ЗУН	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия	текущи й	Выполнить упр. На гибкость
91.			Нападение через заслон.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Развитие координационных качеств. Учебная игра	Совершенство- вание ЗУН	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия	текущи й	Повторить тактику игры в баскетбол
92.			Нападение через заслон.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Развитие координационных качеств. Учебная игра	Совершенство- вание ЗУН	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия	текущи й	Поворить правила игры в баскетбол
93.			Нападение через заслон.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Развитие координационных качеств. Учебная игра	Совершенство- вание ЗУН	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия	текущи й	Повторить ведение и передачу мяча
94.			Высокий и низкий старт Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). бег 30м Развитие скоростных способностей.	совершенство- вание	1	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущи й	Выполнить спец.беговые упр.
95.			Высокий и низкий старт Финальное усилие.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега Развитие скоростных способностей.	совершенство- вание	1		Ю - 13,1; 13,5; 14,3 Д -14,5 14,9 15,5	Выполнить ОРУ
96.			Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей – до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния до 18 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	совершенство- вание	1	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущи й	Выполнить метание теннисного мяча

97.			Метание гранаты на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	комплексный	1	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Ю – Д –	Выполнить метание гранаты
98.			Прыжок в длину с разбега	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. Развитие силовых и координационных способностей.	Совершенствование	1	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий	Выполнить прыжок в длину с разбега и с места
99.			Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Совершенствование	1		М«5»460; «4» - 430; «3» - 410. Д -4,40 4,00 3,40	Выполнить спец.беговые упр.
100.			Длительный бег 1000 метров – на результат. Преодоление горизонтальных препятствий	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. 1000 метров – на результат.	совершенствование	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Равномерный бег на 1000 м.
101.			Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег в равномерном темпе до 25 минут.	совершенствование	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Равномерный бег на 2000 м.
102.			Гладкий бег Бег на 3000 и 2000 метров – на результат.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 3000 и 2000 метров – на результат. Спортивные игры.	Совершенствование	1	«5» - 13,00; «4» - 14,00; «3» - 15,00	текущий	Выполнить ОРУ