



ЧОУ «Лицей ТГУ»

Программа

Тематическое планирование по предмету

Физическая культура

Утверждена на Педагогическом совете от 30.08.2019 (протокол № 1)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧОУ «Лицей ТГУ»



Г.З. Дружинина

Томск 2019

Пояснительная записка

Статус документа

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения обществознания и обязательным минимумом содержания основного общего образования, которые определены стандартом, учитывает образовательные потребности, особенности развития обучающихся.

Настоящая рабочая программа разработана на основе:

- федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 года № 1089;
- примерной программы, созданной на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта;
- учебного плана ЧОУ «Лицей ТГУ» на 2019-2020 учебный год.

Структура документа

Программа по физической культуре представляет собой целостный документ, включающий три раздела: *пояснительную записку*; *основное содержание* с распределением учебных часов по основным разделам курса; *формы* организации учебных занятий, *виды учебной деятельности* учащихся; *требования* к уровню подготовки выпускников.

Описание места учебного предмета «Обществознание» в учебном плане

Всего на занятия по физической культуре в 10-11 классах выделяется 204 ч. Из них в 10 классе – 102 (3ч. в неделю , 34 уч. недели), в 11 классе - 102 ч.(3ч. в неделю , 34 уч. недели).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника, формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой общей цели программа для учащихся средней школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке 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;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства или материнства, подготовки к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		Класс	
		X	XI
1	Базовая часть	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивный игры (волейбол, баскетбол)	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21
2	Вариативная часть	39	27
2.1	Лыжная подготовка	21	16
2.2	Кроссовая подготовка	18	11
	Итого	102	90

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. 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 движения.

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

1.2 Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок 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.

1.3 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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4 Приемы саморегуляции.

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

1.5 Баскетбол.

10-11 классы. 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.

1.5 Волейбол.

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

1.6 Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.7 Легкая атлетика.

10-11 классы. 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.

2. Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	—
	Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	—	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	—

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Материал вариативной части связан с региональными и национальными особенностями и при его выборе предпочтение следует отдавать упражнениям зимних видов спорта.

1.1 Лыжная подготовка.

10-11 классы. Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжного спорта на развитие двигательных качеств. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Самоконтроль при занятиях лыжным спортом.

1.2 Кроссовая подготовка.

10-11 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Календарно-тематический план.

Предмет: физическая культура

Класс: 10

Количество часов в неделю: 3 часа

Всего за год: 102 час

Преподаватель: Крупницкая О.Н.

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля
1	2	3	4	5
Легкая атлетика (11 ч)				
Спринтерский бег (5 ч)	Изучение нового материала	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий
	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий
	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий
	Совершенствования			
	Учетный	Бег на результат (<i>100 м</i>). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Юноши: «5» 13,5 с; «4» 14,0 с; «3» 14,3 с Девушки: «5» 17,0 с; «4» 17,5 с; «3» 18,0 с
Прыжок в длину (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий
	Комплексный			
	Учетный	Прыжок в длину на результат.	Уметь: совершать	Юноши: «5» 450 см;

		Развитие скоростно-силовых качеств	прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	«4» 420 см; «3» 410 см Девушки: «5» 400 см; «4» 370 см; «3» 340 см
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания мяча	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	Юноши: «5» 32 м; «4» 28 м; «3» 26 м Девушки: «5» 22 м; «4» 18 м; «3» 14 м
Кроссовая подготовка (10 ч)				
Бег по пересеченной местности (10 ч)	Комплексный	юноши: Бег (20 мин). Спортивные игры (футбол). девушки: Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин – юноши, до 20 мин – девушки); преодолевать препятствия	Текущий
	Совершенствования			
	Совершенствования	юноши: Бег (22 мин). Спортивные игры (футбол). девушки: Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин – юноши, до 20 мин – девушки); преодолевать препятствия	Текущий
	Совершенствования			
Совершенствования	юноши: Бег (23 мин). Спортивные игры (футбол). девушки: Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин – юноши, до 20 мин –	Текущий	

		выносливости	<i>девушки</i>); преодолевать препятствия	
Совершенствования		<i>юноши</i> : Бег (23 мин). Спортивные игры (футбол). <i>девушки</i> : Бег (17 мин).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин – <i>юноши</i> , до 20 мин – <i>девушки</i>); преодолевать препятствия	Текущий
Совершенствования		Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости		
Совершенствования		<i>юноши</i> : Бег (23 мин). Спортивные игры (футбол). <i>девушки</i> : Бег (18 мин).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин – <i>юноши</i> , до 20 мин – <i>девушки</i>); преодолевать препятствия	Текущий
Совершенствования		Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости		
Совершенствования		<i>юноши</i> : Бег (23 мин). Спортивные игры (футбол). <i>девушки</i> : Бег (19 мин).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин – <i>юноши</i> , до 20 мин – <i>девушки</i>); преодолевать препятствия	Текущий
Совершенствования		Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости		
Учетный		<i>юноши</i> : Бег (3000 м) на результат. <i>девушки</i> : Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин – <i>юноши</i> , до 20 мин – <i>девушки</i>); преодолевать препятствия	Юноши: «5» 13,50 мин; «4» 14,50 мин; «3» 15,50 мин Девушки: «5» 10,30 мин; «4» 11,30 мин; «3» 12,30 мин
Гимнастика (21 ч)				
Висы и упоры (11 ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. <i>юноши</i> : Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. <i>девушки</i> : Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий

			(юноши); на разновысоких брусьях (девушки)	
Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. <i>юноши:</i> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. <i>девушки:</i> Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы		Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине (юноши); на разновысоких брусьях (девушки)	Текущий
Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. <i>юноши:</i> Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.		Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине (юноши); на разновысоких брусьях (девушки)	Текущий
Совершенствования	<i>девушки:</i> Толчком двух ног вис углом. Развитие силы			
Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. <i>юноши:</i> Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.		Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине (юноши); на разновысоких брусьях (девушки)	Текущий
Совершенствования	<i>девушки:</i> Толчком двух ног вис углом. Развитие силы			
Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. <i>юноши:</i> Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.		Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине (юноши); на разновысоких брусьях (девушки)	Текущий
Совершенствования	<i>девушки:</i> Равновесие на верхней жерди. Развитие силы			

	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине (юноши); на разновысоких брусьях (девушки)	Текущий
	Совершенствования	<i>юноши:</i> Подъем переворотом. <i>девушки:</i> Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы		
	Учетный	<i>юноши:</i> Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. <i>девушки:</i> Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте	Уметь: выполнять строевые приемы; лазать по канату, выполнять элементы на перекладине; (юноши); на разновысоких брусьях (девушки)	Юноши: подтягивание «5» 11 раз; «4» 9 раз; «3» 7 раз лазание (6 м): «5» 11 с; «4» 13 с; «3» 15 с. Девушки: оценка техники выполнения упражнений
Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)	Совершенствования	<i>юноши:</i> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий
	Совершенствования	<i>девушки:</i> Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручем. Развитие координационных способностей		
	Совершенствования	<i>юноши:</i> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. <i>девушки:</i> Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий
	Совершенствования	<i>юноши:</i> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями.	Уметь: выполнять акробатические	Текущий

	Совершенство	<i>девушки:</i> Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей	элементы программы в комбинации (5 элементов)	
	Совершенство	<i>юноши:</i> Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий
	Совершенство	<i>девушки:</i> Комбинация из разученных элементов. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых качеств		
	Совершенство	<i>юноши:</i> Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий
	Совершенство	<i>девушки:</i> Комбинация из разученных элементов. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой. Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых качеств		
	Учетный	Комбинация из разученных элементов. <i>юноши:</i> Опорный прыжок через коня. <i>девушки:</i> Опорный прыжок	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов
Спортивные игры (21 ч)				
Волейбол (10 ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
	Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой	Уметь: выполнять в игре или игровой	Текущий

Совершенство	нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	ситуации тактико-технические действия	
Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча
Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча
Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий

	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара
Баскетбол (11 ч)	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнить в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий

Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча
Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча
Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий
Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке
Совершенствования			

	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска
Лыжная подготовка (21 ч)				
Переход с одновременных ходов на попеременные (12 ч)	Изучение нового материала	Прямой переход. Переход с прокатом. Координация работы рук и ног при переходе с одного хода на другой. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять переход с одновременных ходов на попеременные	Текущий
	Совершенствования	Прямой переход. Переход с прокатом. Координация работы рук и ног при переходе с одного хода на другой. Развитие выносливости	Уметь: выполнять переход с одновременных ходов на попеременные	Текущий
	Совершенствования			
	Совершенствования			
	Совершенствования	Прямой переход. Переход с прокатом. Координация работы рук и ног при переходе с одного хода на другой. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять переход с одновременных ходов на попеременные	Оценка техники попеременного двухшажного хода
	Совершенствования	Прямой переход. Переход с прокатом. Координация работы рук и ног при переходе с одного хода на другой. Развитие выносливости	Уметь: выполнять переход с одновременных ходов на попеременные	Оценка техники одновременного одношажного хода
	Комплексный	Переход с неоконченным толчком одной палкой. Координация работы рук и ног при переходе с одного хода на другой. Подвижные игры на лыжах. Развитие выносливости	Уметь: выполнять переход с одновременных ходов на попеременные	Текущий
	Совершенствования			
Комбинированный	Переход с неоконченным толчком одной палкой. Координация работы рук и ног при переходе с одного хода на другой. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости	Уметь: выполнять переход с одновременных ходов на	Оценка техники перехода с одного хода на	

			попеременные	другой
	Совершенство	Переход с неоконченным толчком одной палкой. Прохождение дистанции до 5 км. со средней скоростью. Развитие выносливости	Уметь: выполнять переход с одновременных ходов на попеременные	Текущий
	Учетный	<i>юноши:</i> Прохождение дистанции на лыжах (2000 м) на результат. <i>девушки:</i> Прохождение дистанции на лыжах (1000 м) на результат. Развитие выносливости	Уметь: проходить дистанцию на лыжах с максимальной скоростью	Юноши: «5» 11.30 мин; «4» 12.00 мин; «3» 13.00 мин Девушки: «5» 5.30 мин; «4» 6.00 мин; «3» 7.00 мин
Преодоление подъемов и препятствий (9 ч)	Совершенство	Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону.	Уметь: преодолевать подъемы и препятствия	Текущий
	Совершенство	Преодоление пологих и среднепокатых склонов попеременным двухшажным ходом. Развитие координационных качеств		
	Совершенство	Преодоление пологих и среднепокатых склонов попеременным двухшажным ходом. Преодоление сильнопокатых и крутых склонов «полуелочкой» и «елочкой». Развитие выносливости. Развитие координационных качеств	Уметь: преодолевать подъемы и препятствия	Текущий
	Совершенство	Преодоление пологих и среднепокатых склонов попеременным двухшажным ходом. Преодоление сильнопокатых и крутых склонов «полуелочкой» и «елочкой». Развитие выносливости. Развитие координационных качеств		
	Комплексный	Преодоление сильнопокатых и крутых склонов «полуелочкой» и «елочкой». Соревнования по лыжным гонкам, рекорды	Уметь: преодолевать подъемы различной крутизны	Оценка техники преодоления крутого склона «елочкой»
	Совершенство	Применение разученных способов передвижения на лыжах на дистанции	Уметь: преодолевать	Текущий

	Совершенство	Прохождение дистанции до 5 км. со средней скоростью. Развитие выносливости	крутые склоны «елочкой»	
Кроссовая подготовка (8 ч)				
Бег по пересеченной местности (8 ч)	Совершенство	<i>юноши: Бег (22 мин). девушки: Бег (15 мин).</i> Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 25 мин – юноши, до 20 мин – девушки</i>); преодолевать препятствия	Текущий
	Совершенство	<i>юноши: Бег (23 мин). девушки: Бег (16 мин).</i> Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 25 мин – юноши, до 20 мин – девушки</i>); преодолевать препятствия	Текущий
	Совершенство	<i>юноши: Бег (23 мин). девушки: Бег (17 мин).</i> Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 25 мин – юноши, до 20 мин – девушки</i>); преодолевать препятствия	Текущий
	Совершенство			
	Совершенство	<i>юноши: Бег (23 мин). девушки: Бег (18 мин).</i> Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (<i>футбол</i>). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 25 мин – юноши, до 20 мин – девушки</i>); преодолевать препятствия	Текущий
	Совершенство			
	Учетный	Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 25 мин – юноши, до 20 мин – девушки</i>); преодолевать препятствия	Юноши: «5» 13,50 мин; «4» 14,50 мин; «3» 15,50 мин Девушки: «5» 10,30 мин; «4» 11,30 мин; «3» 12,30
	Учетный			

				мин
Легкая атлетика (10 ч)				
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий
	Комплексный			
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Юноши: «5» 13,5 с.; «4» 14,0 с.; «3» 14,3 с. Девушки: «5» 16,5 с.; «4» 17,5 с.; «3» 18,5 с.
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	Юноши: «5» 32 м; «4» 28 м; «3» 26 м Девушки: «5» 22 м; «4» 18 м; «3» 16 м
Прыжок в высоту	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и	Уметь: прыгать в	Текущий

(3 ч)	сний	отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	высоту с 11-13 беговых шагов	
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий

Календарно-тематический план.

Предмет: физическая культура

Класс: 11

Количество часов в неделю: 3 часа

Всего за год: 102 час

Преподаватель: Крупницкая О.Н.

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля
1	2	3	4	5
Легкая атлетика (11 ч)				
Спринтерский бег (5 ч)	Вводный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий
	Комплексный			
	Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Юноши: «5» 13,1 с; «4» 13,5 с; «3» 14,3 с Девушки: «5» 16,0 с; «4» 17,0 с; «3» 17,5 с
Прыжок в длину (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий

	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Юноши: «5» 460 см; «4» 430 см; «3» 410 см Девушки: «5» 410 см; «4» 380 см; «3» 360 см
Метание гранаты (3 ч)	Комплексный	<i>юноши:</i> Метание гранаты из разных положений <i>девушки:</i> Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий
	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий
	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Юноши: «5» 36 м; «4» 32 м; «3» 28 м Девушки: «5» 23 м; «4» 19 м; «3» 17 м
Кроссовая подготовка (11 ч)				
Бег по пересеченной местности (11 ч)	Комплексный	<i>юноши:</i> Бег (20 мин). Спортивные игры (футбол). <i>девушки:</i> Бег (15 мин).	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин – юноши, 20 мин – девушки); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий
	Совершенствования	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу		
	Комплексный			

	Комплексный	юноши: Бег (24 мин). Спортивные игры (футбол). девушки: Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин – юноши, 20 мин – девушки); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий
	Комплексный			
	Комплексный	юноши: Бег (26 мин). Спортивные игры (футбол). девушки: Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин – юноши, 20 мин – девушки); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий
	Комплексный			
	Комплексный	юноши: Бег (28 мин). Спортивные игры (футбол). девушки: Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин – юноши, 20 мин – девушки); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий
	Совершенствования			
	Совершенствования			
	Учетный	юноши: Бег (3000 м) на результат. девушки: Бег (2000 м) на результат. Опрос по теории	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин – юноши, 20 мин – девушки); преодолевать во время кросса препятствия	Юноши: «5» 13,00 мин; «4» 14,00 мин; «3» 15,00 мин Девушки: «5» 10,10 мин; «4» 11,40 мин; «3» 12,00 мин
Гимнастика (21 ч)				
Висы и упоры. Лазание (11 ч)	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие силы. юноши: ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять	Текущий

		на перекладине. <i>девушки:</i> ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.	элементы на перекладине (юноши); на разновысоких брусьях (девушки)	
Совершенство	Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие силы. <i>юноши:</i> ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. <i>девушки:</i> ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине (юноши); на разновысоких брусьях (девушки)	Текущий
Совершенство	Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Развитие силы. <i>юноши:</i> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. <i>девушки:</i> Толчком двух ног вис углом.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине (юноши); на разновысоких брусьях (девушки)	Текущий
Совершенство	Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Развитие силы. <i>юноши:</i> Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивание на перекладине. <i>девушки:</i> Толчком двух ног вис углом.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема (юноши); на разновысоких брусьях (девушки)	Текущий

Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Развитие силы. <i>юноши:</i> Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивание на перекладине.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине, лазать по канату и гимнастической стенке (юноши); на разновысоких брусьях (девушки)	Текущий
Совершенствования	<i>девушки:</i> Равновесие на верхней жерди.		
Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. <i>юноши:</i> Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине.		
Совершенствования	<i>девушки:</i> Равновесие на верхней жерди. Развитие силы		
Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ с гантелями. <i>юноши:</i> Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. <i>девушки:</i> Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы, лазать по канату; выполнять элементы на перекладине (юноши); на разновысоких брусьях (девушки)	Текущий
Учетный	<i>юноши:</i> Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. <i>девушки:</i> Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте	Уметь: лазать по канату, выполнять элементы на перекладине; (юноши); на разновысоких брусьях (девушки)	Юноши: подтягивание «5» 12 раз; «4» 10 раз; «3» 7 раз лазание (6 м): «5» 10 с; «4» 11 с; «3» 12 с. Девушки: оценка

				техники выполнения упражнений
Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)	Комплексный	<i>юноши:</i> ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Опорный прыжок через коня. <i>девушки:</i> Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручем. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; опорный прыжок через коня (юноши)	Текущий
	Совершенствования	<i>юноши:</i> ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Опорный прыжок через коня. <i>девушки:</i> Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; опорный прыжок через коня (юноши)	Текущий
	Совершенствования			
	Совершенствования	<i>юноши:</i> ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Опорный прыжок через коня. <i>девушки:</i> Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; опорный прыжок через коня (юноши)	Текущий
	Совершенствования	<i>юноши:</i> ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Опорный прыжок через коня.	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; опорный прыжок через коня (юноши); опорный прыжок через козла (девушки)	Текущий
	Совершенствования	<i>девушки:</i> Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых качеств		
	Совершенствования	<i>юноши:</i> ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Опорный прыжок через коня.	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; опорный прыжок через коня.	Текущий
	Совершенствования			

	Совершенство	<i>девушки:</i> Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых качеств	прыжок через коня (юноши); опорный прыжок через козла (девушки)	
	Учетный	Выполнение комбинации упражнений. <i>юноши:</i> Опорный прыжок через коня. <i>девушки:</i> Опорный прыжок через козла	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; опорный прыжок через коня (юноши); опорный прыжок через козла (девушки)	Оценка техники выполнения элементов
Спортивные игры (21 ч)				
Волейбол (11 ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
	Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
	Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
	Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
	Комплекс	Стойки и передвижения игроков.	Уметь:	Текущий

	ный	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре	
			Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
	Совершенствования			
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения подачи мяча
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Оценка техники выполнения нападающего удара

	Совершенство вания	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую- щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять тактико- технические действия в игре	Текущий
Баскетбол (10 ч)	Комплекс ный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять тактико- технические действия в игре	Текущий
	Совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь: выполнять тактико- технические действия в игре	Текущий
	Совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочета- ние приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 1 x 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико- технические действия в игре	Текущий
	Комплекс ный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 x 3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико- технические действия в игре	Текущий

Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3), Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
Лыжная подготовка (16 ч)			

Переход с одного хода на другой (4 ч)	Совершенствования	Классические лыжные ходы. Переход с одного хода на другой. Координация работы рук и ног при переходе с одного хода на другой. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять переход с хода на ход	Текущий
	Совершенствования			
	Совершенствования	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Развитие выносливости	Уметь: выполнять переход с хода на ход	Текущий
	Комплексный	Переход с одного хода на другой. Развитие выносливости	Уметь: выполнять переход с хода на ход	Оценка техники перехода
Спуски с поворотами со склона (4 ч)	Совершенствования	Поворот переступанием. Поворот упором. Спуск в положении «плуга» с переносом веса тела с одной лыжи на другую. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять повороты в движении на лыжах	Текущий
	Совершенствования			
	Совершенствования	Поворот «плугом». Поворот на параллельных лыжах. Выполнение сопряженных поворотов. Слалом. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять повороты в движении на лыжах	Текущий
	Совершенствования			
Спуски с торможением (4 ч)	Совершенствования	Классические лыжные ходы. Спуски в высокой и низкой стойках.	Уметь: выполнять торможение на лыжах	Текущий
	Совершенствования	Торможение изменением стойки спуска. Торможение «плугом». Развитие выносливости. Развитие координационных способностей		
	Совершенствования			
	Комплексный	Торможение изменением стойки спуска. Торможение «плугом». Развитие координационных способностей		
Элементы тактики лыжных гонок (4 ч)	Совершенствования	Распределение сил, лидирование, обгон. Финиширование. Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь: равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции	Текущий
	Совершенствования			
	Совершенствования			
	Учетный			

			дистанции	мин Девушки: «5» 12.30 мин; «4» 13.00 мин; «3» 14.00 мин
Легкая атлетика (10 ч)				
Спринтер- ский бег (4 ч)	Комплек- сный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий
	Комплек- сный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий
	Комплек- сный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70- 90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Юноши: «5» 13,5 с.; «4» 14,0 с.; «3» 14,3 с. Девушки: «5» 16,5 с.; «4» 17,5 с.; «3» 18,5 с.
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплек- сный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий
	Комплек- сный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий
	Комплек-	Метание гранаты на дальность. ОРУ.	Уметь:	Юноши:

	снй	Развитие скоростно-силовых качеств	метать гранату на дальность	«5» 36 м; «4» 32 м; «3» 28 м Девушки: «5» 23 м; «4» 19 м; «3» 17 м
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплек снй	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий
	Комплек снй	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий
	Комплек снй	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий