

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 10–11 классов

1. Тематическое планирование составлено на основе следующих документов:
 - Приказ МО РФ № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального, общего и среднего (полного) общего образования»;
 - Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов / Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: «Просвещение», 2005;
 - Письмо Департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 7 июля 2005 г. № 03 – 1263 (для реализации федерального компонента);
 - Приказ МО РФ № 56 от 30.06.1999 «Об утверждении обязательного минимума содержания начального общего, основного общего и среднего полного образования». Раздел «Физическая культура»;
 - Приказ МО России от 18.07.2002 г. № 2783 « Об утверждении Концепции профильного обучения в старшей ступени общего образования»;
 - Оценка качества: «Оценка физической подготовленности учащихся» - журнал «Физическая культура в школе» №№ 5-7 1987 г. « Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области», авторы В. П. Горшков, В. П. Ворошнин, А. Н. Мальцева. Челябинск, «Челябинский дом печати», 1994 г.
 - Приказ ГУО и Н № 02-678 от 01.07.2004 г «Об утверждении областного базисного учебного плана ОУ Челябинской области»;
 - Учебный план МОУ Дербишевская СОШ на 2014-2015 учебный год;
 - Методическое письмо ИДППО «О преподавании физической культуры в общеобразовательных учреждениях Челябинской области в 2014-2015 учебном году».
2. Физическая культура (3 часа в неделю x 34 = 102 часа):
Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов;
Учебник для учащихся 10-11 классов;
Мониторинговый инструментарий;
Методические пособия для учителя.
3. При составлении тематического использовались Методические рекомендации по использованию учебников для 10-11 классов при организации изучения предмета «Физическая культура» в 10-11 классах на базовом и профильном уровнях. Но примерное тематическое планирование, данное в этих методических рекомендациях, скорректированы в тематических планах 2014-2015 учебного года.
4. В старшей школе раздел «Основы знаний о физкультурной деятельности» изучается блоками на каждом шестом уроке (т.е, один раз в две недели), тип урока теоретический. Всего 16 уроков из базовой части программы.

5. В старшей школе раздел «Основы знаний о физкультурной деятельности» изучается перед началом каждого раздела программы, тип урока теоретический. Всего 8 уроков из базовой части программы. По этим тематическим планам МОУ Дербишевской СОШ будет работать в 2014-2015 учебном году.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. 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. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере 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.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы.

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

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

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

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.

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.

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 баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

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.

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.

Уровень развития физической культуры учащихся.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	ЮношиДевушки	
		Бег 100 м, с.	14,3
Скоростные	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в виси на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
К выносливости	Прыжок в длину с места, см	215	170
	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	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, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Распределение часов

Средняя школа

10 – 11 классы (3 часа в неделю).

Разделы программы:	Базовая часть:	Вариативная часть:	Всего часов:	Номера уроков:
1. Легкая атлетика	21 ч.	НРК - 6 ч.	27 ч.	с 1 – 15 уроки, 91 – 102 уроки.
2. Спортивные игры	21 ч.	по выбору учителя – 3 ч.	24 ч.	, волейбол - с 16 – 27 уроки – баскетбол с 79 – 90 уроки.
3. Гимнастика	18 ч.	по выбору учителя - 3 ч.	21 ч.	с 28 – 48 уроки.
4. Лыжная подготовка	18 ч.	НРК - 3 ч.	21 ч.	с 49 – 69 уроки.
5. Элементы единоборства	9 ч.	– 0 ч.	9 ч.	с 70 – 78 уроки.

6. Основы знаний о физической культуре в старшей школе изучается блоками на каждом шестом уроке (т. е, один раз в две недели), тип урока теоретический (уроки №,№ 6, 12. 18, 24, 30, 36, 42, 48, 49, 54, 60, 66, 72, 78, 84, 90, 96), все уроки из базовой части программы.

Всего: базовая часть – 87 часа.

Всего: вариативная часть – 15 часов, из них 9 часов – НРК, 6 часов – по выбору учителя.

Итого: 102 часа.

Тематическое планирование
10 класс-3 час.

№ уро ка	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечан ие
1		ИОТ-018. Знания: Ознакомление с требованиями учебной программы. Совершенствование техники длительного бега, выносливости.	Основы знаний (10 мин). Бег в переменном темпе, чередование с ходьбой. Равномерный бег 15-20 мин. Бег с гандикапом, в парах, эстафеты. Спортивные игры.		Составить индивидуальный план тренировки	Контроль домашних заданий 1 раз
2		Совершенствование техники бега на короткие дистанции, координационных способностей. Знания: Физическая культура и ее роль в формировании ЗОЖ.	Основы знаний (10 мин) Челночный бег 5x5 м, 2x15 м, 10x10 м. Высокий старт, низкий старт. Повторный бег отрезков 10 м, 15 м. Стартовый разгон. Бег 100 м на результат. Спортивные игры.		на совершенствование двигательных способностей	в конце каждого месяца выборочно у тех,
3		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, скоростных и скоростно-силовых способностей, «кс». Знания: Физкультурная деятельность с общеприкладной и оздоровительной направленностью.	Основы знаний (10 мин). Бег с прыжками в парах, гандикапом, многоскоки, прыжки по ориентирам, разметке. Эстафеты из различных И.П. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги».		Подтягивание 5-6 подходов, вставание в сед 4 x 20 раз, прыжки 4x100	у кого слабые результаты
4		Совершенствование техники метаний, скоростно-силовых и координационных способностей.	Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с 14 -20 м. Разнообразие прыжков, многоскоков.		Выполнить 4 подхода по 30 приседаний.	
5		Совершенствование техники метания малого мяча на дальность, силовых скоростно-силовых и «кс».	Броски и ловля набивных мячей, силовые упражнения. Метание малого мяча на дальность с полного разбега (Учет).		Отжимание от пола 4 подхода по 10-20 раз	
6		Совершенствование техники длительного бега, выносливости, «кс», силовых способностей.	Разновидности ходьбы, бега, длительный бег до 20-25 минут. Упражнения с партнером. Упражнения отягощением, собственным весом.		Бег медленный до 15 минут.	

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечание
7		Определение уровня физической подготовленности и учет «кс»; скоростно-силовых способностей; силовых качеств и гибкости.	Тесты (региональные и федеральные): челночный бег 4x9 м; прыжок в длину с места; подтягивание; наклоны вперед.	+	Выполнить 4 подхода по 10-20 отжиманий в упоре лежа от пола	
8		Определение уровня физической подготовленности и учет скоростно-силовых способностей; силы.	Тесты (региональные и федеральные): сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола; вставание в сед за 1 мин.	+	Кросс 2-3 км.	
9		Совершенствование техники бега на выносливость, «кс». Определение выносливости и учет бега на 1000 м.	Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Бег 1000 м на результат (Учет).	+	Бег в медленном темпе 25 мин.	
10		Совершенствование техники бега на короткие дистанции, скоростных и скоростно-силовых способностей. Определение скоростных способностей и учет в беге на 100 м и 30 м. на результат. Проверка домашнего задания.	Стартовый разгон, повторный бег отрезков 10 м, 15 м, 20 м. Прыжки многоскоки. Бег 100м и 30 м на результат (Учет).		Бег 15 минут в медленном темпе, ОРУ, упр-я на гибкость, силу.	
11		Освоение техники метания гранаты на дальность, скоростно-силовых и координационных способностей. Знания: Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.	Метание гранаты (юноши: 700 г, девушки: 500 г) с укороченного и полного разбега на дальность. Учет. Спортивные игры.		Прогибание туловища 4 подхода по 20 раз.	
12		Совершенствование техники длительного бега, и координационных способностей, выносливости.	Варианты челночного бега, старты из различных И.П., бег с изменением направления, скорости. Бег равномерном и переменном темпе до 20-25 минут. Круговая тренировка.		Сгибание туловища 4 подхода по 20 раз.	

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечание
13		Совершенствование техники прыжка в высоту, «кс», скоростно-силовых способностей силовых качеств и гибкости. Учет.	Прыжки на одной, двух ногах, перекаты с ноги на ногу, бег прыжками в парах, гандикапом, многоскоки, прыжки по ориентирам, разметкам, прыжки со скакалкой. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание».		Выполнить 4 подхода по 10-20 отжиманий в упоре лежа от пола	
14		Совершенствование техники длительного бега, скоростных способностей, «кс».	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости. Юноши: бег 3000 м. Девушки: бег 2000 м. Учет.		Кросс 2-3 км.	
15		Совершенствование техники бега на короткие дистанции, скоростных и координационных способностей. Учет бега 100 м.	Стартовый разгон. Высокий и низкий старт до 40 м. Челночный бег 5x5 м, 3x10 м. Повторный бег отрезков 10 м, 15 м. Бег 100 м на результат (Учет).		Бег в медленном темпе 25 мин.	
16		ИОТ-021. Знания: Терминология волей-бола. Правила игры. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, «кс».	Оновы знаний (10 мин).Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом		Выполнить утреннюю гимнастику.	
17		Совершенствование техники приема и передач мяча, «кс». Знания: Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей.	Основы знаний (10 мин).Варианты техники приема и передач мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощенным правилам волейбола.		Передача, прием, подача мяча, жонглирование.	
18		ИОТ-021. Знания: Терминология волей-бола. Правила игры. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, «кс».	Оновы знаний (10 мин).Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом		Выполнить утреннюю гимнастику.	

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечание
19		Совершенствование техники нижней прямой подачи, «кс», скоростно-сило-вых способностей. Знания: Влияние иг-ровых упражнений на психические про-цессы, воспитание нравственных и волевых качеств.	Основы знаний (10 мин). Нижняя прямая подача (Оценка). Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма. Прыжковые упражнения Игра по упрощенным правилам волейбола.		Выполнить: 4 подхода по 10-20 отжиманий в упоре от пола	
20		Освоение техники верхней прямой по-дачи мяча, «кс», скоростно-силовых способностей.	Верхняя прямая подача. Прием мяча отражен-ного сеткой. Бег с ускорением, прыжки, сило-вые упражнения. Игра по упрощенным правилам в/б.		Выполнить: 4 подхода по 100 прыжков, вста-вание в сед 4x20	
21		Совершенствование техники прямого нападающего удара при встречных передачах, «кс», скоростных и скоростно-силовых способностей.	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п.		Выполнить: 4 подхода по 20 сгибаний туловища	
22		Совершенствование техники прямого нападающего удара, тактики свободно-го нападения, «кс», скоростно-силовых способностей.	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Д/и		Кросс 2-3 км, 4 подхода по 30 приседаний, упр. на гибкость	
23		Закрепление техники верхней прямой подачи, тактики игры, «кс», скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	Верхняя прямая подача. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Упражнения на быстроту и точность реакций. Двусторонняя игра.		Выполнить: 4 подхода по 100 прыжков.	
24		Совершенствование техники приема и передач, тактики игры, скоростно-силовых способностей, «кс».	Прием мяча отраженного сеткой. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Игра в волейбол.		Прогибание туловища лежа на животе 4 под-хода по 20 раз.	

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечание
25		Овладение игрой и комплексное развитие двигательных способностей, ориентирования в пространстве.	Прямой нападающий удар. Игра в нападении и защите. Упражнения на быстроту и точность реакции. Игра в волейбол.		Бег мин, ОРУ, силовые, прыж-ковые упр-я.	
26		Совершенствование техники верхней прямой подачи, «кс», скоростно-сило-вых способностей.	Верхняя прямая подача. Бег с ускорением, изменением направления, тем-па, ритма. Прыжковые упражнения Игра по основным правилам в/бола.		Выполнить: 4 подхода по 10-20 отжиманий в упоре от пола	
27		Совершенствование техники защитных действий, «кс», скоростно-силовых способностей.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в в/бол.		Выполнить: 4 подхода по 100 прыжков, вставание в сед 4x20	
28		ИОТ-017. Знания: Биомеханические основы гимнастических упражнений. Совершенствование строевых упражнений, ОРУ, силы, гибкости.	Основы знаний (10 мин). Комбинации из освоенных упражнений. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Круговая тренировка.		Выполнить 4 подхода по 100 прыжков.	
29		Совершенствование акробатических упражнений, координационных способностей, силы, гибкости. Знания: Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.	Основы знаний (10 мин). Юноши: стойка на руках, перекат вперед в стойку согнувшись ноги врозь, переворот боком, кувырок вперед, назад с опорой на одно колено. Девушки: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, упор присев, 2 кувырка вперед в сед ноги врозь. Круговая тренировка.		Выполнить 4 подхода по 30 приседаний.	
30		Совершенствование ОРУ, акробатических упражнений, силы гибкости, координационных способностей.	То же, что на уроках № 28, 29. Атлетическая гимнастика.		4 подхода по 20 раз вставание в сед	

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечание
31		Совершенствование акробатических, упражнений, комплексное развитие двигательных способностей.	То же, что на уроке № 29. Круговая тренировка.		4 подхода по 10 -20 отжиманий в упоре от пола	
32		Совершенствование строевых упражнений, ОРУ, «кс», гибкости, силовых способностей.	То же, что на уроке № 28. Круговая тренировка.		Выполнить 4 подхода по 100 прыжков.	
33		Освоение висов и упоров. Совершенствование ОРУ без предметов, акробатических упражнений. Комплексное развитие двигательных способностей.	Юноши: подъем в упор силой; вис прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. То же, что на уроке № 29 Круговая тренировка.		Выполнить 4 подхода по 20 раз вставание в сед.	
34		Освоение висов и упоров. Совершенствование ОРУ, акробатических упражнений, лазаний. Комплексное развитие двигательных способностей.	Юноши: подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. То же, что на уроках № 29, 33.		Отжимание в упоре от пола 4 подхода по 10-20 раз, вставание в сед 4 х 20 раз, приседание 4х30	
35		Закрепление висов и упоров, Совершенствование ОРУ, акробатических упр-й, комплексное развитие двигательных способн-й.	То же, что на уроке № 29, 33, 34. Круговая тренировка.		Выполнить: 4 подхода по 100 прыжков.	
36		Совершенствование ОРУ без предметов, висов, упоров, акробатических упр-й, «кс», силы, гибкости.	Комбинация из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Урок № 35.		Составить комплекс утренней гимнастики.	
37		Совершенствование строевых и акробатических упражнений, комплексное развитие двигательных способностей.	Пройденный материал в предыдущих классах материал. То же, что на уроках № 28,29 (10 класс). Круговая тренировка.		Выполнить утреннюю гимнастику.	

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечание
38		Совершенствование ОРУ с предметами, акробатических упражнений, лазаний, «кс», силовых способностей.	Юноши: ОРУ с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), с эспандерами. Девушки: комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой, большими мячами. То же, что на уроке № 29. Круговая тренировка.		4 подхода по 10-20 отжиманий в упоре от пола, прыжки со скакалкой 4 x 50 раз.	
39		Освоение опорных прыжков. Совершенствование висов, упоров акробатических упражнений. Комплексное развитие двигательных способностей.	Юноши: опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. Девушки: опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110 см). То же, что на Ур. 29, 39.		Выполнить 4 подхода по 100 прыжков.	
40		Совершенствование ОРУ, висов, упоров, лазаний, акробатических упражнений, силовых и координационных способностей, гибкости.	ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног. То же, что на уроках № 29, 33, 34.		Выполнить 4 подхода по 20 сгибаний туловища	
41		Закрепление техники опорных прыжков. Совершенствование висов, упоров, лазаний. Комплексное развитие двигательных способностей.	Юноши: лазанье по канату с помощью ног на скорость. То же, что на уроках № 33, 34, 39, 40. Круговая тренировка.		Выполнить 4 подхода по 30 приседаний.	
42		Совершенствование скоростно-силовых способностей, гибкости.	ОРУ с повышенной амплитудой. Разновидности прыжков, многоскоки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. Круговая тренировка.		Прогибание 4 подхода по 20 раз.	
43		Совершенствование силовых способности, силовой выносливости, гибкости.	Упражнения с гимнастической скамейкой, партнерами, собственным весом, набивными мячами. Круговая тренировка.		Выполнить утреннюю гимнастику.	
44		Совершенствование акробатических упражнений, опорных прыжков, висов и упоров. Комплексное развитие двигательных способностей.	Акробатические комбинации: уроки № 29 (Оценка). Опорные прыжки (Оценка). Круговая тренировка.		Упр-я на силу, гибкость. Прогулки на лыжах.	

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечание
45		Совершенствование ОРУ с предметами, акробатических упражнений, лазаний, «кс», силовых способностей.	Юноши: ОРУ с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), с эспандерами. Девушки: комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой, большими мячами. То же, что на уроке № 29. Круговая тренировка.		4 подхода по 10-20 отжиманий в упоре от пола, прыжки со скакалкой 4 x 50 раз.	
46		Совершенствование опорных прыжков, висов, упоров акробатических упражнений. Комплексное развитие двигательных способностей.	Опорные прыжки (Оценка). Лазанье по канату (Оценка). Акробатические комбинации (Оценка). То же, что на уроках № 29, 33, 34.		Выполнить 4 подхода по 100 прыжков.	
47		Совершенствование ОРУ, висов, упоров, силовых и координационных способностей, гибкости.	Упражнения на гимнастической стенке. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения, висы и упоры на перекладине и брусьях (Оценка). Круговая тренировка.		Выполнить 4 подхода по 20 сгибаний туловища	
48		Совершенствование координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости.	ОРУ без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, вращений. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Итоги 1 полугодия.		Выполнить 4 подхода по 30 приседаний.	
49		ИОТ-019. Знания: Физическая культура – одно из средств всестороннего развития личности и подготовки к дальнейшей жизни. Совершенствование техники попер. 2 шажного хода, вын-ти	Оновы знаний (10 мин). Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции в слабом темпе: юноши – 4 км, девушки – 3 км.		Прогибание 4 подхода по 20 раз.	
50		Совершенствование техники одновременного одношажного хода, «кс», силы, выносливости (Оценка).	Одновременный одношажный ход (Оценка). Прохождение 5 км в слабом темпе. Горная техника.		Выполнить утреннюю гимнастику.	
51		Совершенствование техники одновременного одношажного хода, выносл-ти.	Одновременный одношажный ход. Прохождение 5 км в переменном темпе.		Упр-я на силу, гибкость.	

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечание
52		Совершенствование техники одновременного двухшажного хода, выносливости, «кс» (Оценка). Знания: Правила проведения самостоятельных занятий.	Основы знаний (10 мин) Одновременный двухшажный ход (Оценка). Прохождение дистанции 3 км в слабом темпе.		4 подхода по 10-20 отжиманий в упоре от пола	
53		Совершенствование техники одновременного бесшажного хода, выносливости, «кс», силы (Оценка). Знания: Особенности физ-й подготовки лыжника.	Основы знаний (10 мин). Одновременный бесшажный ход (Оценка). Равномерное передвижение на лыжах 25 мин. Подвижная игра: «Гонки с выбыванием».		Выполнить 4 подхода по 100 прыжков.	
54		Освоение техники преодоления подъемов и препятствий. Совершенствование «кс», выносливости, силы. Знания: Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	Основы знаний (10 мин). Прохождение дистанции 3 км в слабом темпе. Преодоление подъемов и препятствий. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.		Выполнить 4 подхода по 20 сгибаний туловища.	
55		Освоение техники перехода с одновременного одношажного хода к попеременному двухшажному ходу, «кс», выносливости, силовых способностей.	Переход с одновременного одношажного хода к попеременному ходу. Равномерное передвижение на лыжах 25 минут. Горная техника.		Выполнить 4 подхода по 30 приседаний.	
56		Закрепление техники перехода с одновременного одношажного хода к попеременному двухшажному ходу, «кс», выносливости, силовых способностей.	Переход с одновременного одношажного хода к попеременному двухшажному ходу. Прохождение дистанции 5 км переменном темпе.		Прогибание туловища лежа на животе 4 подхода по 20р	
57		Закрепление техники перехода с одновременного одношажного хода к попеременному двухшажному ходу, «кс». Соверш-е выносл-ти, силовых способ-й.	Переход с одновременного одшажного хода к попеременному ходу. Равномерное прохождение дистанции 5 км. Горная техника.		Подтягивание на перекладине 5-6 подходов.	
58		Совершенствование техники перехода с одновременного одношажного хода к попеременному двухшажному ходу, «кс», выносливости и силы.	Переход с одновременного одношажного хода к попеременному ходу. Равномерное передвижение дистанции до 5 км. Горнолыжная техника..		Выполнить утреннюю гимнастику.	

№ урока	Дата	Тема урока	Практическая часть	РНК	Домашнее задание	Примечание
59		Совершенствование техники спусков, поворотов, преодоление контруклона, подъемов и препятствий, «кс», выносливости, скоростных способностей.	Прохождение дистанции 2 км в переменном темпе. Преодоление подъемов, препятствий, бугров, впадин и контруклона. Торможения, повороты переступанием, «плугом» (Оценка).		Выполнить 4 подхода по 10-20 отжиманий в упоре от пола	
60		Совершенствование техники конькового хода, спусков, подъемов, поворотов, «кс», выносливости, скоростных способностей	Коньковый ход (оценка). Повторное прохождение дистанций 500 м. Лыжная эстафета 4 x 1 км.		Выполнить 4 подхода по 100 прыжков.	
61		Совершенствование техники перехода с одновременного бесшажного хода к попеременному ходу, «кс», скоростных способностей, выносливости.	Переход с одновременного бесшажного хода к попеременному двухшажному ходу (оценка). Прохождение дистанции в слабом темпе до 5 км.		4 подхода по 20 сгибаний туловища	
62		Прохождение дистанции 6 км в переменном темпе. Совершенствование выносливости, «кс», силовых способностей.	Прохождение дистанции: 5 км (девушки), 6 км (юноши) в переменном темпе.		Выполнить 4 подхода по 30 приседаний.	
63		Комплексное развитие физических качеств - «кс», скоростных способностей, выносливости.	Повторное прохождение отрезков до 100 м с ускорением, подъем скользящим шагом в максимальном темпе. П/ игра: «Гонка с преследованием».		Выполнить утреннюю гимнастику.	
64		Совершенствование техники конькового хода, выносливости, «кс», силовых и скоростных способностей (Оценка).	Коньковый ход (Оценка). Прохождение дистанции 5 км в равномерном темпе. Горная техника.		Прогибание туловища 4 подхода по 20 раз.	
65		Совершенствование техники спусков подъемов, поворотов, торможений, скоростных способностей, «кс», выносливости.	Лыжная эстафета 4 x 1 км. Спуски, подъемы, повороты и торможения (Оценка).		Подтягивание на перекладине 5-6 подходов.	
65		Прохождение дистанции 6 км в переменном темпе. Совершенствование «кс», выносливости, силовых способностей.	Прохождение дистанции: 5 км (девушки), 6 км (юноши) в переменном темпе. Горная техника.		Подтягивание на перекладине 5-6 подходов.	

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечание
66		Определение уровня физического здоровья и подготовленности. Совершенствование «кс», выносливости, скоростных способностей.	Прохождение дистанции: 3 км (девушки), 5 км (юноши) на скорость. Зачетный урок. Подведение итогов.		4 подхода по 10-20 отжиманий в упоре от пола	
67		Совершенствование техники конькового хода, «кс», выносливости, скоростных способностей.	Коньковый ход (оценка). Повторное прохождение дистанций 500 м. Подвижная игра: «Гонка с преследованием».	+	Выполнить 4 подхода по 100 прыжков.	
68		Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов и торможений, «кс», скоростных способностей.	Совершенствование горной техники: спуски, подъемы, повороты и торможения. Итоги по лыжной подготовке.	+	4 подхода по 20 сгибаний туловища	
69		Совершенствование техники лыжных ходов, горной техники. Комплексное развитие двигательных способностей.	Лыжная эстафета 4 x 1 км. Горная техника: спуски, подъемы, торможения и повороты. Итоги по лыж. подг.	+	Выполнить 4 подхода по 30 приседаний.	
70		ИОТ-017. Знания: Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Совершенствование овладением техникой приемов, акробатических упр-й, висов и упоров, «кс», силы.	Основы знаний (10 мин). Стойки и передвижения в стойке. Захваты руки туловища. Освобождение от захватов. То же что на уроках № 29, 33, 34. Ритмическая гимнастика (девушки). П/игра: «Регби»		Выполнить 4 подхода по 30 приседаний.	
71		Совершенствование овладением техникой приемов, акробатических упр-й, висов и упоров, «кс», силовых способностей.	Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. То же, что на уроках № 29, 33, 34. П/игра: «Регби».		Выполнить утреннюю гимнастику.	
72		Совершенствование упражнений по овладению приемами страховки, акробатических упр-й, лазаний, «кс», силы. Знания: Правила соревнований по в/борьбе.	Основы знаний (10 мин). Упражнения по овладению приемами страховки. То же, что на уроках № 29, 69, 70. Лазанье по канату на скор. Ритмическая гимнастика (девушки).		Выполнить: прогибание туловища 4 подхода по 20 раз.	
73		Освоение техникой владения приемами. Совершенствование акробатических упр-й, висов, упоров, «кс», силы. Знания: Самостоятельная разминка перед поединком.	Основы знаний (10 мин). Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Бросок с захватом обеих ног. Учебная схватка. То же, что на уроках № 29, 33, 34, 70, 71, 72. Ритмическая гимнастика.		Подтягивание на перекладине 5-6 подходов.	

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечание
74		Закрепление техники владения приемами. Совершенствование акробатических упражнений, лазаний, висов и упоров, «кс», силовых способностей, гибкости.	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Борьба в партере. Задняя подножка. Учебная схватка То же, что на уроках № 29, 33. 34, 73. Ритмическая гимнастика (девки).		ОРУ, силовые упр-я, на гибкость, на формирование правильной осанки.	
75		Совершенствование техники владения приемами, акробатических упражнений, лазаний, опорных прыжков, «кс», силовых способностей, гибкости.	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Задняя подножка. То же, что на уроках № 29, 39, 74. Ритмическая гимнастика (девушки).		4 подхода по 100 прыжков, отжимание в упоре от пола 4 по 10-20 р	
76		Совершенствование техники владения приемами, акробатических упр-й, опорных прыжков, лазаний, «кс», силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Приемы борьбы лежа и стоя. Бросок с захватом плеча. Учебная схватка. То же, что на уроках № 29, 39, 75. Ритмическая гимнастика.		4 подхода по 20 сгибаний туловища	
77		Совершенствование техники владения приемами, акробатических упражнений, «кс», гибкости, силовых способностей.	ОРУ с повышенной амплитудой. Силовые упражнения и единоборства в парах. Бросок через бедро. То же, что на уроках № 29, 76. Ритмическая гимнастика		Выполнить 4 подхода по 30 приседаний.	
78		Совершенствование техники владения приемами, акробатических упр-й висов, упоров, «кс», силовых способн-й.	Закрепление техники изученных бросков. Учебная схватка. То же, что на уроках № 29, 33, 34, 77.		Прогибание туловища лежа на животе 4 x 20 р.	
79		ИОТ-021. Знания: Повторение терминологии баскетбола. Современное олимпийское движение. Совершенствование техники стоек, поворотов, остановок, передвижений, «кс».	Основы знаний (10 мин). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом. Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам.		Бег 15 минут в медленном темпе, ОРУ.	
80		Совершенствование техники защитных действий, тактики игры. Комплексное	Основы знаний (10 мин). Действие против игроков с мячом (перехват, накрывание).		Выполнить: прогибание	

		развитие двигательных способностей. Знания: Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей.	Групповые действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.		туловища 4 подхода по 20 раз.	
--	--	--	--	--	-------------------------------------	--

№ уро ка	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечан ие
81		Совершенствование техники ловли, передачи, скоростно-силовых и координационных способностей.	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (различных построениях). Двусторонняя игра в баскетбол.		Сгибание туловища 4 подхода по 20 раз.	
82		Совершенствование техники броска мяча, тактики игры, скоростно-силовых и координационных способностей.	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.		Отжимание в упоре от пола на пальцах 4 подхода по 8- 15 раз.	
83		Совершенствование техники ведения мяча, скоростных и координационных способностей.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов Двусторонняя игра.		Совершенствова ние ведения, передач, лов-ли, броска мяч	
84		Совершенствование техники защитных действий, скоростно-силовых и координационных способностей.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Двусторонняя игра.		Подтягивание на переклади-не 5-6 подхода.	
85		Совершенствование техники владения мячом, защитных действий. Комплексное развитие двигательных способностей.	Варианты элементов техники игры. Действия против игроков без мяча. Двусторонняя игра.		Выполнить 4 подхода по 100 прыжков.	
86		Совершенствование техники защитных действий, тактики игры, координационных и кондиционных способностей.	Варианты действий против игрока с мячом (вырывание, выбивание). Индивидуальные тактические действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		Выполнить 4 подхода по 30 приседаний.	

			Двусторонняя игра.			
87		Совершенствование тактики игры, координационных и кондиционных способностей.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Зонная защита. Двусторонняя игра.		Выполнить: 4 подхода по 20 раз вставание в сед	
№ уро ка	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечание
88		Совершенствование тактики игры, техники защитных действий. Кон-троль за уровнем освоенных элементов техники. Комплексное развитие двигательных способностей.	Командные действия в нападении и защите. Действия против игроков с мячом (перехват, накрывание). Двусторонняя игра по правилам баскетбола.		Отжимание в упоре от пола на пальцах 4 подхода по 15р	
89		Совершенствование техники ведения мяча, скоростных и координационных способностей.	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Бег с ускорением, ведение мяча в разных стойках с максимальной частотой 13-13 сек. Д/я игра в б/б-л.		Совершенствова ние ведения, передач, лов-ли, броска мяч	
90		Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Комплексное развитие двигательных способностей.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Командные действия в нападении и защите. Двусторонняя игра по правилам баскетбола.		Подтягивание на переклади-не 5-6 подхода.	
91		ИОТ-018. Знания: Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Правила соревнований. Совершенствование спринтерского бега, скоростных и скоростно-силовых способностей.	Основы знаний (10 мин).Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, эстафетный бег. Бег 100 м на результат. Разновидности прыжков, метаний. Спортивные игры.		Кросс 2-3 км, 4 подхода по 30 приседаний, упр. на гибкость	
92		Совершенствование техники длительного бега, выносливости. Знания: Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.	Основы знаний (10 мин). Бег в равномерном и переменном темпах до 20-23 минут. Спортивные игры.		Выполнить: 4 подхода по 100 прыжков.	
93		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, скоростно-силовых	Основы знаний (10 мин). Разновидности прыжков, приседаний. Прыжки в длину с 13-		Прогибание туловища лежа	

		способностей, «кс». Знания: Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.	15 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат. Спортивные игры		на животе 4 подхода по 20 раз.	
94		Совершенствование техники метаний в цель, «кс», скоростно-силовых способностей. Знания: Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и мет-м.	Основы знаний (10 мин). Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 14 – 20 м. Броски набивных мячей двумя руками (2-3 кг).		Бег мин, ОРУ, силовые, прыжковые упр-я.	

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечание
95		Совершенствование техники метаний, «кс», силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей.	Метание гранаты (500-700 г) с полного разбега на результат. Бег с изменением направления и скорости. Толкание набивных мячей Спортивные игры.		Бег 20 мин, ОРУ, силовые прыжковые упр-я, гибкость.	
96		Совершенствование техники прыжков, скоростно-силовых способностей, «кс». Знания: Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Основы знаний (10 мин). Разновидности прыжков в чередовании с ходьбой, бегом, многоскоки. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат.		Выполнить 4 подхода по 100 прыжков.	
97		Совершенствование техники длительного бега, выносливости, «кс», гибкости скоростно-силовых способностей.	Кросс 3 км. Бег с препятствиями. Упражнения с повышенной амплитудой. Спортивные игры.		4 подхода по 20 сгибаний туловища	
98		Совершенствование техники длительного бега, выносливости, «кс», силовых способностей.	Разновидности ходьбы, бега, длительный бег до 18 минут. Упражнения с партнером. Упражнения отягощением, собственным весом. Спортивные игры.	+	Выполнить подхода по 30 приседаний.	
99		Совершенствование техники бега на выносливость, «кс». Определение выносливости и учет бега на 1000 м.	Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Бег 1000 м на результат (Учет).	+	Выполнить 4 подхода по 100 прыжков.	
100		Совершенствование техники спринтерского бега. Определение скоростных способностей и учет в беге	Бег высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, перекаты с ноги на ногу. Низкий старт. Бег с	+	Бег 10 минут в медленном темпе, ОРУ, упр-	

		на 60 м и 30 м. на результат. Проверка домашнего задания.	ускорением от 15- 20 м. Бег 60м и 30 м на результат (Учет). Спортивные игры.		я на гиб-кость, силу.	
101		Совершенствование техники длительного бега, выносливости, гибкости. Выборочная проверка домашних заданий.	Длительный бег 25 минут (юноши), 20 минут (девушки). Упражнения с повышенной амплитудой. Спортивные игры.		Бег равномерный 20 мин. ОРУ, упр-я на силу, гибкость.	
102		Совершенствование техники спринтерского бега, скоростных способностей. Итоги учебного года. Д/з на лето.	Бег с высокого старта 20 м с ускорением. Тест федеральный: бег 100 м и 30 м на результат. Итоги учебного года.		Бег до 20 мин, силовые упр-я, ОРУ, гибкость...	
103		Определение уровня физической подготовленности: скоростно-силовых способностей, силы, гибкости. РН тест.	Региональные тесты: прыжок в длину с места; наклон вперед, подтягивание на перекладине.			
104		Определение уровня физической подготовленности: «кс», силовых и скоростно-силовых способностей.	Региональные тесты: челночный бег 4х9 м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола; вставание в сед за 1 мин.			
105		Совершенствование техники длительного бега, выносливости. Определение уровня физической подготовленности.	Тест федеральный: бег 3000 м (юноши), 2000 м (девушки). Спортивные игры. Итоги бега.		Прогибание туловища лежа на животе 4х20	

Тематическое планирование
11 класс-3 час.

№ уро ка	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечани е
1		ИОТ-018. Знания: Понятие физиической культуры личности: укрепление физического здоровья физическое совершенство. Совершенствование техники длительного бега, вынослив-ти.	Основы знаний (10 мин). Бег в переменном темпе, чередование с ходьбой. Равномерный бег 15-20 мин. Бег с гандикапом, в парах, эстафеты. Спортивные игры.		Бег в равномерном темпе 15-20 минут.	
2		Совершенствование техники бега на короткие дистанции, «кс», скоростных способностей. Знания: Совершенствование физических качеств при самостоятельных занятиях физ. упражнениями.	Основы знаний (10 мин). Челночный бег 5x5 м, 2x15 м, 10x10 м. Высокий старт, низкий старт. Повторный бег отрезков 10 м, 15 м. Стартовый разгон, финиш. Бег 100 м на результат. Спортивные игры.		Выполнить утреннюю гимнастику.	
3		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, скоростных и скоростно-силовых способностей, «кс».	Бег с прыжками в парах, гандикапом, многоскоки, прыжки по ориентирам, разметке. Эстафеты из различных И.П. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги».		Подтягивание 5-6 подходов, вставание в сед 4 x 20 раз, прыжки 4x100	
4		Совершенствование техники метаний, скоростно-силовых и координационных способностей.	Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с 14 -20 м. Разнообразие прыжков, многоскоков.		Выполнить 4 подхода по 30 приседаний.	
5		Совершенствование техники метания малого мяча на дальность, силовых скоростно-силовых и «кс».	Броски и ловля набивных мячей, силовые упражнения. Метание малого мяча на дальность с полного разбега (Учет).		Отжимание от пола 4 подхода по 10-20 раз	
6		Совершенствование техники длительного бега, выносливости, «кс», силовых способностей.	Разновидности ходьбы, бега, длительный бег до 20-25 минут. Упражнения с партнером. Упражнения отягощением, собственным весом. Спортивные игры.		Бег медленный до 15 минут.	

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечание
7		Определение уровня физической подготовленности и учет «кс»; скоростно-силовых способностей; силовых качеств и гибкости.	Тесты (региональные и федеральные): челночный бег 4х9 м; прыжок в длину с места; подтягивание; наклоны вперед.	+	Выполнить 4 подхода по 10-20 отжиманий в упоре лежа от пола	
8		Определение уровня физической подготовленности и учет скоростно-силовых способностей; силы.	Тесты (региональные и федеральные): сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола; вставание в сед за 1 мин.	+	Кросс 2-3 км.	
9		Совершенствование техники бега на выносливость, «кс». Определение выносливости и учет бега на 1000 м.	Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Бег 1000 м на результат (Учет).	+	Бег в медленном темпе 25 мин.	
10		Совершенствование техники бега на короткие дистанции, скоростных и скоростно-силовых способностей, «кс» Определение скоростных способностей и учет в беге на 100 м и 30 м. на результат.	Стартовый разгон, повторный бег отрезков 10 м, 15 м, 20 м. Прыжки многоскоки. Бег 100м и 30 м на результат (Учет).		Бег 15 минут в медленном темпе, ОРУ, упр-я на гибкость, силу.	
11		Совершенствование техники метания гранаты на дальность, скоростно-силовых способностей, «кс». Знания: Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.	Метание гранаты (юноши: 700 г, девушки: 500 г) с полного разбега на дальность. Спортивные игры.		Прогибание туловища 4 подхода по 20 раз.	
12		Совершенствование техники длительного бега, и координационных способностей, выносливости.	Варианты челночного бега, старты из различных И.П., бег с изменением направления, скорости. Бег равномерном и переменном темпе до 20-25 минут. Круговая тренировка.		Сгибание туловища 4 подхода по 20 раз.	

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечание
13		Совершенствование техники прыжка в высоту, «кс», скоростно-силовых способностей силовых качеств и гибкости.	Прыжки на одной, двух ногах, перекаты с ноги на ногу, бег прыжками в парах, гандикапом, многоскоки, прыжки по ориентирам, разметкам, прыжки со скакалкой. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание».		Выполнить 4 подхода по 10-20 отжиманий в упоре лежа от пола	
14		Совершенствование техники длительного бега, скоростных способностей, «кс».	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости. Юноши: бег 3000 м. Девушки: бег 2000 м. Учет.		Кросс 2-3 км.	
15		Совершенствование техники бега на короткие дистанции, скоростных и координационных способностей. Учет бега 100 м.	Стартовый разгон. Высокий и низкий старт до 40 м. Челночный бег 5x5 м, 3x10 м. Повторный бег отрезков 10 м, 15 м. Бег 100 м на результат (Учет).		Бег в медленном темпе 25 мин.	
16		ИОТ-021. Знания: Терминология волей-бола. Правила игры. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, «кс».	Оновы знаний (10 мин).Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом		Выполнить утреннюю гимнастику.	
17		Совершенствование техники приема и передач мяча, «кс». Знания: Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей.	Основы знаний (10 мин).Варианты техники приема и передач мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощенным правилам волейбола.		Передача, прием, подача мяча, жонглирование.	
18		Совершенствование техники нижней прямой подачи, «кс», скоростно-силовых способностей. Знания: Влияние игровых упражнений на психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.	Основы знаний (10 мин).Нижняя прямая подача (Оценка»). Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма. Прыжковые упражнения Игра по упрощенным правилам волейбола.		Выполнить: 4 подхода по 10-20 отжиманий в упоре от пола	

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечание
19		Освоение техники верхней прямой подачи мяча, «кс», скоростно-силовых способностей.	Верхняя прямая подача. Прием мяча отраженного сеткой. Бег с ускорением, прыжки, силовые упражнения. Игра по упрощенным правилам в/б.		Выполнить: 4 подхода по 100 прыжков, вставание в сед 4x20	
20		Совершенствование техники прямого нападающего удара при встречных передачах, «кс», скоростных и скоростно-силовых способностей.	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п.		Выполнить: 4 подхода по 20 сгибаний туловища	
21		Совершенствование техники прямого нападающего удара, тактики свободно-го нападения, «кс», скоростно-силовых способностей.	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Д/и		Кросс 2-3 км, 4 подхода по 30 приседаний, упр. на гибкость	
22		Закрепление техники верхней прямой подачи, тактики игры, «кс», скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	Верхняя прямая подача. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Упражнения на быстроту и точность реакций. Двусторонняя игра.		Выполнить: 4 подхода по 100 прыжков.	
23		Совершенствование техники приема и передач, тактики игры, скоростно-силовых способностей, «кс».	Прием мяча отраженного сеткой. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Игра в волейбол.		Прогибание туловища лежа на животе 4 подхода по 20 раз.	
24		Овладение игрой и комплексное развитие двигательных способностей, ориентирования в пространстве.	Прямой нападающий удар. Игра в нападении и защите. Упражнения на быстроту и точность реакции. Игра в волейбол.		Бег мин, ОРУ, силовые, прыжковые упр-я.	

№						

уро ка	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечани е
25		Совершенствование техники верхней прямой подачи, «кс», скоростно-сило-вых способностей.	Верхняя прямая подача. Бег с ускорением, изменением направления, тем-па, ритма. Прыжковые упражнения Игра по основным правилам в/бола.		Выполнить: 4 подхода по 10-20 отжиманий в упоре от пола	
26		Совершенствование техники защитных действий, «кс», скоростно-силовых способностей.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в в/бол.		Выполнить: 4 подхода по 100 прыжков, вставание в сед 4x20	
27		Совершенствование тактики игры, «кс», скоростных и скоростно-силовых способностей.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра по правилам волейбола.		Выполнить: 4 подхода по 20 сгибаний туловища	
28		ИОТ-017. Знания: Оздоровительная и прикладная направленность гимнастических упражнений. Совершенствование строевых упражнений, ОРУ, силы, гибкости.	Основы знаний (10 мин). Комбинации из освоенных упражнений. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Круговая тренировка.		Выполнить 4 подхода по 100 прыжков.	
29		Совершенствование акробатических упражнений, координационных способностей, силы, гибкости. Знания: Коррекция телосложения гимнастическими упражнениями.	Основы знаний (10 мин). Юноши: переворот боком, длинный кувырок вперед в упор присев, 3 кувырка вперед, в сед ноги врозь, перекат назад в стойку согнувшись ноги врозь. Девушки: стоя на коленях наклон назад, упор лежа, упор присев, 2 кувырка вперед, кувырок назад в полушпагат. ОРУ, силовые упражнения.		Выполнить 4 подхода по 30 приседаний.	
30		Совершенствование ОРУ, строевых и акробатических упражнений, силы гибкости, координационных способностей.	То же, что на уроках № 28, 29. ОРУ с предметами, без предметов, силовые упражнения. Круговая тренировка.		Выполнить: 4 подхода по 20 раз вставание в сед	

№						
---	--	--	--	--	--	--

уро ка	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечани е
31		Совершенствование акробатических упражнений, лазаний комплексное развитие двигательных способностей. Знания: Индивидуальные программы физического совершенствования. Самоконтроль за физическими упр-ми.	Основы знаний (10 мин). То же, что на уроке № 29, 30. Лазанье по канату на скорость (юноши). Юноши: Длинный кувырок, стойка на руках, переворот боком. Девушки: сед углом, стойка на лопатках. Круговая тренировка.		4 подхода по 10-20 отжиманий в упоре от пола	
32		Совершенствование акробатических упражнений, лазаний, ОРУ, «кс», гибкости, силовых способностей.	То же, что на уроке № 29. Лазание по двум канатам без помощи ног (юноши). Круговая тренировка.		Выполнить 4 подхода по 100 прыжков.	
33		Совершенствование висов и упоров, ОРУ без предметов, акробатических упражнений, «кс», силы», гибкости. Знания: Методика организации индивидуальных тренировок с оздоровительной направленностью.	Основы знаний (10 мин). Юноши: подъем в упор силой; вис прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Ур.29,31		Выполнить 4 подхода по 20 раз вставание в сед.	
34		Совершенствование висов и упоров, ОРУ, акробатических упражнений, лазаний. Комплексное развитие двигательных способностей. Знания: Влияние гимнаст-х упр-й на телосложение.	Основы знаний (10 мин). Юноши: подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Ур. 29, 33.		Отжимание в упоре от пола 4 подхода по 10-20 раз, вставание в сед 4 x 20 раз.	
35		Совершенствование висов и упоров, ОРУ, акробатических упр-й, комплексное развитие двигательных способн-й.	То же, что на уроке № 29, 33, 34. Лазанье по канату. Круговая тренировка.		Выполнить: 4 подхода по 100 прыжков.	
36		Совершенствование ОРУ без предметов, висов, упоров, акробатических упр-й, «кс», силы, гибкости.	Комбинация из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Уроки: 29, 35.		Составить комплекс утренней гимнастики.	
37		Совершенствование строевых и акробатических упражнений, комплексное развитие двигательных способностей.	Пройденный материал в предыдущих классах материал. То же, что на уроках № 28,29 (11 класс). Круговая тренировка.		Выполнить утреннюю гимнастику.	

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечание
38		Совершенствование ОРУ с предметами, акробатических упражнений, лазаний, «кс», силовых способностей. Знания: Индивидуализация физических нагрузок в атлетической гимнастике.	Основы знаний (10 мин). Юноши: ОРУ с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), с эспандерами. Девушки: комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой, большими мячами. То же, что на уроке № 29. Круговая тренировка.		4 подхода по 10-20 отжиманий в упоре от пола, прыжки со скакалкой 4 x 50 раз.	
39		Совершенствование опорных прыжков, висов, упоров акробатических упражнений. Комплексное развитие двигательных способностей.	Юноши: опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 см. Девушки: опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110 см). То же, что на Ур. 29		Выполнить 4 подхода по 100 прыжков.	
40		Совершенствование ОРУ, висов, упоров, лазаний, акробатических упражнений, «кс», силы, гибкости.	ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Лазанье по канату. То же, что на уроках: 29, 33, 34.		4 подхода по 20 сгибаний туловища	
41		Совершенствование техники опорных прыжков, висов, упоров, лазаний. Комплексное развитие двигат-х спос-й.	Юноши: лазанье по канату с помощью ног на скорость. То же, что на уроках № 33, 34, 39, 40. Круговая тренировка		Выполнить 4 подхода по 30 приседаний.	
42		Совершенствование скоростно-силовых способностей, гибкости. Знания: Самоконтроль при самостоятельных занятиях.	ОРУ с повышенной амплитудой. Разновидности прыжков, многоскоки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. Круговая тренировка.		Прогибание 4 подхода по 20 раз.	
43		Совершенствование силовых способности, силовой выносливости, гибкости.	Упражнения с гимнастической скамейкой, партнерами, собственным весом, набивными мячами. Круговая тренировка.		Выполнить утреннюю гимнастику.	
44		Совершенствование «кс», скоростно-силовых способностей. Знания: Методы развития силы и гибкости.	Основы знаний (10 мин). ОРУ с различными способами ходьбы, бега, полоса препятствий. Прыжки со скакалкой, набивными мячами. Темповые прыжки. Круговая трен-ка.		Упр-я на силу, гибкость. Прогулки на лыжах.	
№						

уро ка	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечани е
45		Совершенствование ОРУ с предметами, акробатических упражнений, лазаний, «кс», силовых способностей.	Юноши: ОРУ с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), с эспандерами. Девушки: комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой, большими мячами. То же, что на уроке № 29. Круговая тренировка.		4 подхода по 10-20 отжиманий в упоре от пола, прыжки со скакалкой 4 x 50 раз.	
46		Совершенствование опорных прыжков, висов, упоров акробатических упражнений. Комплексное развитие двигательных способностей.	Опорные прыжки (Оценка). Лазанье по канату (Оценка). Акробатические комбинации (Оценка). То же, что на уроках № 29, 33, 34.		Выполнить 4 подхода по 100 прыжков.	
47		Совершенствование ОРУ, висов, упоров, силовых и координационных способностей, гибкости.	Упражнения на гимнастической стенке. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения, висы и упоры на перекладине и брусьях (Оценка). Круговая трен-ка.		Выполнить 4 подхода по 20 сгибаний туловища	
48		Совершенствование координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости.	ОРУ без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, вращений. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Итоги 1 полугодия.		Выполнить 4 подхода по 30 приседаний.	
49		ИОТ-019. Знания: Физическая культура – одно из средств всестороннего развития личности и подготовки к дальнейшей жизни. Совершенствование техники попер. 2 шажного хода, вын-ти	Основы знаний (10 мин). Попеременный двухшажный ход (Оценка). Прохождение дистанции в слабом темпе: юноши – 4 км, девушки – 3 км.		Прогибание 4 подхода по 20 раз.	
50		Совершенствование техники одновременного бесшажного хода, «кс», силы, выносливости (Оценка).	Одновременный бесшажный ход (Оценка). Прохождение 5 км в слабом темпе. Горная техника.		Выполнить утреннюю гимнастику.	
51		Совершенствование техники одновременного одношажного хода, выносл-ти.	Одновременный одношажный ход. Прохождение 5 км в переменном тем.		Упр-я на силу, гибкость.	

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечание
52		Совершенствование техники одновременного двухшажного хода, выносливости, «кс» (Оценка). Знания: Правила проведения самостоятельных занятий.	Основы знаний (10 мин). Одновременный двухшажный ход (Оценка). Прохождение дистанции 5км (девушки), 6 км (юноши) в слабом темпе.		Выполнить 4 подхода по 10-20 отжиманий в упоре от пола	
53		Освоение элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Совершенствование выносливости, «кс», сил.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Равномерное передвижение на лыжах 25 минут.		Выполнить 4 подхода по 100 прыжков.	
54		Совершенствование техники преодоления подъемов и препятствий, «кс», выносливости, силы. Знания: Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	Основы знаний (10 мин). Прохождение дистанции 3 км (девушки), 4 км (юноши) в слабом темпе. Преодоление подъемов и препятствий. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.		Выполнить 4 подхода по 20 сгибаний туловища.	
55		Освоение техники перехода с одновременных ходов к попеременным ходам и наоборот. Совершенствование «кс», выносливости, силовых способностей.	Переход с одновременного одношажного хода к попеременному ходу и наоборот. Равномерное передвижение на лыжах 25 минут. Горная техника.		Выполнить 4 подхода по 30 приседаний.	
56		Закрепление техники перехода с одновременного одношажного хода к попеременному двухшажному ходу и наоборот, «кс», выносливости, силовых способностей.	Переход с одновременного одношажного хода попеременному двухшажному ходу и наоборот. Прохождение дистанции 5 км переменном темпе.		Прогибание туловища лежа на животе 4 подхода по 20 раз.	
57		Совершенствование техники перехода с хода на ход, «кс», выносливости, силовых способностей.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Равномерное прохождение дистанции 5 км. Горная техника.		Выполнить: подтягивание на перекладине 5-6 подходов.	
58		Совершенствование техники перехода с попеременного двухшажного хода к одновременным ходам и обратно, «кс», выносливости и силы.	Переход с попеременного двухшажного хода к одновременным ходам и обратно. Равномерное передвижение дистанции до 5 км. Горная техника.		Выполнить утреннюю гимнастику.	

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечание
59		Совершенствование техники спусков, подъемов, торможений, поворотов, «кс», выносливости, скоростных способностей.	Прохождение дистанции 3 км в переменном темпе. Преодоление подъемов, препятствий, бугров, впадин и контруклона. Торможения, повороты переступанием, «плугом» (Оценка).		Выполнить 4 подхода по 10-20 отжиманий в упоре от пола	
60		Совершенствование техники коньково-го хода, спусков, подъемов, поворотов, «кс», выносливости, скоростных способностей	Коньковый ход (оценка). Повторное прохождение дистанций 500 м. Лыжная эстафета 4x1 км. Горная техника.		Выполнить 4 подхода по 100 прыжков.	
61		Совершенствование техники перехода с одновременного бесшажного хода к попеременному ходу и наоборот, «кс», скоростных способностей, выносливости.	Переход с одновременного бесшажного хода к попеременному двухшажному ходу и наоборот (оценка). Прохождение дистанции 5 км (девушки), 6 км (юноши) в слабом темпе.		4 подхода по 20 сгибаний туловища	
62		Прохождение дистанции до 6 км в переменном темпе. Совершенствование выносливости, «кс», силовых способностей.	Прохождение дистанции: 5 км (девушки), 6 км (юноши) в переменном темпе.		Выполнить 4 подхода по 30 приседаний.	
63		Комплексное развитие физических качеств - «кс», скоростных способностей, выносливости.	Повторное прохождение отрезков до 100 м с ускорением, подъем скользящим шагом в максимальном темпе. П/ игра: «Гонка с выбыванием».		Выполнить утреннюю гимнастику.	
64		Совершенствование техники перехода с хода на ход, выносливости, «кс», силовых способностей (Оценка).	Переход с хода на ход. Прохождение дистанции 5-6 км в равномерном темпе. Горная техника.		Прогибание туловища 4 подхода по 20 раз.	
65		Совершенствование техники спусков подъемов, поворотов, торможений, скоростных способностей, «кс», выносливости.	Лыжная эстафета 4 x 1 км. Спуски, подъемы, повороты и торможения (Оценка).		Подтягивание на перекладине 5-6 подходов.	
65		Прохождение дистанции 6 км в переменном темпе. Совершенствование «кс», выносливости, силовых способностей	Прохождение дистанции: 5 км (девушки), 6 км (юноши) в переменном темпе. Горная техника.		Подтягивание на перекладине 5-6 подходов.	

З№урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечание
66		Определение уровня физического здоровья и подготовленности. Совершен-е «кс», выносливости, скоростных спос-й	Прохождение дистанции: 3 км (девушки), 5 км (юноши) на скорость. Зачетный урок. Подведение итогов.		4 подхода по 10-20 отжиманий в упоре от пола	
67		Совершенствование техники коньково-го хода, «кс», выносливости, скоростных способностей.	Коньковый ход (оценка). Повторное прохождение дистанций 500 м. Подвижная игра: «Гонка с преследованием».	+	Выполнить 4 подхода по 100 прыжков.	
68		Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов и торможений, «кс», скоростных способностей.	Совершенствование горной техники: спуски, подъемы, повороты и торможения. Круговая эстафета 4 x 300м.	+	4 подхода по 20 сгибаний туловища	
69		Совершенствование техники лыжных ходов, горной техники. Комплексное развитие двигательных способностей.	Лыжная эстафета 4 x 1 км. Горная техника: спуски, подъемы, торможения и повороты. Итоги по лыж. подг.	+	Выполнить 4 подхода по 30 приседаний.	
70		ИОТ-017.Знания: Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Соверш-е овладением техникой приемов, акробатических упр-й, висов и упоров, «кс», силы.	Основы знаний (10 мин). Стойки и передвижения в стойке. Захваты руки туловища. Освобождение от захватов. То же что на уроках № 29, 33, 34. Ритмическая гимнастика (девушки). П/игра: «Регби»		Выполнить 4 подхода по 30 приседаний.	
71		Совершенствование овладением техникой приемов, акробатических упр-й, висов и упоров, «кс», силовых способ-й	Задняя подножка. Приемы борьбы за выгодное положение. То же, что на уроках № 29, 33, 34. П/игра: «Регби».		Выполнить утреннюю гимнастику.	
72		Совершенствование упражнений по овладению приемами страховки, акробатических упр-й, лазаний, «кс», силы. Знания: Правила соревн-й по в/борьбе.	Основы знаний (10 мин). Упражнения по овладению приемами страховки. То же, что на уроках № 29, 69, 70. Лазанье по канату на скорость. Ритмическая гимнастика.		Выполнить: прогибание туловища 4 подхода по 20 раз.	
73		Совершенствование техникой владения приемами. Совершенствование акробатических упр-й, висов, упоров, «кс», силы. Знания: Самостоятельная разминка перед поединком.	Основы знаний (10 мин). Приемы само-страховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Бросок с захватом обеих ног. Учебная схватка. То же, что на уроках № 29, 33, 34, 70, 71, 72. Ритмическая гимнастика.		Подтягивание на перекладине 5-6 подходов.	

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечание
74		Совершенствование техники владения приемами, акробатических упражнений, лазаний, висов и упоров, «кс», силовых способностей, гибкости.	Задняя подножка. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Борьба в партере. Учебная схватка То же, что на уроках № 29, 33, 34, 73. Ритмическая гимнастика (дев-ки).		ОРУ, силовые упр-я, на гибкость, на формирование правильной осанки.	
75		Совершенствование техники владения приемами, акробатических упражнений, лазаний, опорных прыжков, «кс», силовых способностей, гибкости.	Бросок через бедро. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. То же, что на уроках № 29, 39, 74. Ритмическая гимнастика (девушки).		4 подхода по 100 прыжков, отжимание в упоре от пола 4 по 10-20 р	
76		Совершенствование техники владения приемами, акробатических упражнений, опорных прыжков, лазаний, «кс», силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости.	Бросок с захватом плеча. Силовые упражнения и единоборства в парах. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. То же, что на уроках № 29, 39, 75. Ритмическая гимнастика.		4 подхода по 20 сгибаний туловища	
77		Совершенствование техники владения приемами, акробатических упражнений, «кс», гибкости, силовых способностей.	ОРУ с повышенной амплитудой. Силовые упражнения и единоборства в парах. Бросок через бедро. То же, что на уроках № 29, 76. Ритмическая гимнастика.		Выполнить 4 подхода по 30 приседаний.	
78		Совершенствование техники владения приемами, акробатических упр-й висов, упоров, «кс», силовых способностей.	Совершенствование техники изученных бросков. Учебная схватка. То же, что на уроках № 29, 33, 34, 77.		Прогибание туловища лежа на животе 4 x 20 р.	
79		ИОТ-021. Знания: Повторение терминологии баскетбола. Современное олимпийское движение. Совершенствование техники стоек, поворотов, остановок, передвижений, «кс».	Основы знаний (10 мин). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом. Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам.		Бег 15 минут в медленном темпе, ОРУ.	
80		Совершенствование техники защитных действий, тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.	Основы знаний (10 мин). Действие против игроков с мячом (перехват, накрывание). Групповые действия в нападении и		Выполнить: прогибание туловища 4	

		Знания: Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей.	защите. Двусторонняя игра.		подхода по 20 раз.	
--	--	---	----------------------------	--	--------------------	--

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечание
81		Совершенствование техники ловли, передачи, скоростно-силовых и координационных способностей.	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (различных построениях). Двусторонняя игра в баскетбол.		Сгибание туловища 4 подхода по 20 раз.	
82		Совершенствование техники броска мяча, тактики игры, скоростно-силовых и координационных способностей.	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.		Отжимание в упоре от пола на пальцах 4 подхода по 8- 15 раз.	
83		Совершенствование техники ведения мяча, скоростных и координационных способностей.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов Двусторонняя игра.		Совершенствование ведения, передач, лов-ли, броска мяч	
84		Совершенствование техники защитных действий, скоростно-силовых и координационных способностей.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрыва-ние). Двусторонняя игра.		Подтягивание на переклади-не 5-6 подхода.	
85		Совершенствование техники владения мячом, защитных действий. Комплексное развитие двигательных способностей.	Варианты элементов техники игры. Действия против игроков без мяча. Двусторонняя игра.		Выполнить 4 подхода по 100 прыжков.	
86		Совершенствование техники защитных действий, тактики игры, координационных и кондиционных способностей.	Варианты действий против игрока с мячом (вырывание, выбивание). Индивидуальные тактические действия в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра.		Выполнить 4 подхода по 30 приседаний.	

87		Совершенствование тактики игры, координационных и кондиционных способностей.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Зонная защита. Двусторонняя игра.		Выполнить: 4 подхода по 20 раз вставание в сед	
№ ур о ка	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечани е
88		Совершенствование тактики игры, техники защитных действий. Кон-троль за уровнем освоенных элементов техники. Комплексное развитие двигательных способностей.	Командные действия в нападении и защите. Действия против игроков с мячом (перехват, накрывание). Двусторонняя игра по правилам баскетбола.		Отжимание в упоре от пола на пальцах 4 подхода по 15р	
89		Совершенствование техники ведения мяча, скоростных и координационных способностей.	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Бег с ускорением, ведение мяча в разных стойках с максимальной частотой 13-13 сек. Д/я игра в б/б-л.		Совершенствова ние ведения, передач, лов-ли, броска мяч	
90		Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Комплексное развитие двигательных способностей.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Командные действия в нападении и защите. Двусторонняя игра по правилам баскетбола.		Подтягивание на переклади-не 5-6 подхода.	
91		ИОТ-018. Знания: Зоны мощности работы в легкоатлетических упражнениях (циклических, ациклических). Совершенствование спринтерского бега, скоростных и скоростно-силовых способ-й.	Основы знаний (10 мин). Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, эстафетный бег. Бег 100 м на результат. Разновидности прыжков, метаний. Спортивные игры.		Кросс 2-3 км, 4 подхода по 30 приседаний, упр. на гибкость	
92		Совершенствование техники длительного бега, выносливости. Знания: Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.	Основы знаний (10 мин). Бег в равномерном и переменном темпах 20 минут (девушки), 25 минут (юноши). Спортивные игры.		Выполнить: 4 подхода по 100 прыжков.	
93		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, скоростно-силовых способностей, «жс». Учет.	Разновидности прыжков, приседаний. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат.		Прогибание туловища лежа на животе 4 под-	

			Спортивные игры		хода по 20 раз.	
94		Совершенствование техники метаний в цель, «кс», скоростно-силовых способностей. Знания: Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и мет-м.	Основы знаний (10 мин). Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 14 – 20 м. Броски набивных мячей двумя руками (2-3 кг).		Бег мин, ОРУ, силовые, прыжковые упр-я.	

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечание
95		Совершенствование техники метаний, «кс», силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей. Учет.	Метание гранаты (500-700 г) с полного разбега на результат. Бег с изменением направления и скорости. Толкание набивных мячей Спортивные игры.		Бег 20 мин, ОРУ, силовые прыжковые упр-я, гибкость.	
96		Совершенствование техники прыжков, скоростно-силовых способностей, «кс». Учет.	Разновидности прыжков в чередовании с ходьбой, бегом, многоскоки. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат.		Выполнить 4 подхода по 100 прыжков.	
97		Совершенствование техники длительного бега, выносливости, «кс», гибкости скоростно-силовых способностей.	Кросс 3 км. Бег с препятствиями. Упражнения с повышенной амплитудой. Спортивные игры.		4 подхода по 20 сгибаний туловища	
98		Определение уровня физической подготовленности: скоростно-силовых способностей, силы, гибкости. РН тест.	Региональные тесты: прыжок в длину с места; наклон вперед, подтягивание на перекладине. Подвижные игры.	+	Выполнить подхода по 30 приседаний.	
99		Определение уровня физической подготовленности: «кс», силовых и скоростно-силовых способностей.	Региональные тесты: челночный бег 4x9 м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола; вставание в сед за 1 мин.	+	Выполнить 4 подхода по 100 прыжков.	
100		Совершенствование техники длительного бега, выносливости. Определение уровня физической подготовленности.	Федеральный тест: бег 3000 м (юноши), 2000 м (девушки). Спортивные игры. Итоги бега.	+	Прогибание туловища лежа на животе 4x20	
101		Совершенствование техники длительного бега, выносливости, гибкости. Выборочная проверка домашних заданий.	Длительный бег 25 минут (юноши), 20 минут (девушки). Упражнения с повышенной амплитудой. Спортивные игры.		Бег равномерный 20 мин.	

102		Совершенствование техники спринтерского бега, скоростных способностей. Итоги учебного года. Д/з на лето.	Бег с высокого старта 20 м с ускорением. Тест федеральный: бег 100 м и 30 м на результат. Итоги учебного года.		Бег до 20 мин, силовые упр-я, ОРУ, гибкость...	
-----	--	---	---	--	--	--