

Муниципальное образовательное казённое учреждение средняя
общеобразовательная школа
пгт Лальск Лузского района Кировской области

Утверждаю:
Директор МОКУ СОШ пгт Лальск
Лузского района Кировской области

_____ Зарубин А.А.

Приказ №_____ от _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО «ФИЗКУЛЬТУРЕ»

11 КЛАСС

НА 2017-2018 УЧ.Г.

Автор составитель:

Зимирева Н.Б.

учитель физкультуры
I квалификационной категории

Лальск
2017 г.

Аннотация к рабочей программе по физической культуре

11 класс на 2016-2017 учебный год.

Рабочая программа разработана на основе на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413; Примерной программы основного общего образования по физической культуре для учащихся 1–11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. М.: Просвещение, 2010)

Программа соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования и обеспечена учебниками: Физическая культура. 10–11 классы / В. И. Лях.- М.: Просвещение, 2014

Целью рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса 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.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Общая характеристика учебного предмета.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от

этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физкультурой). При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа рассчитана – 102 часа (3 часа в неделю; 34 учебные недели)

Форма промежуточной аттестации: более 50% выполнения зачетов по нормативам физической подготовленности.

Календарно-тематический план 11 класс

№	Дата проведения		Тема урока	Количество часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Виды деятельности учащихся	Вид контроля	Домашнее задание
	по плану	фактически							
Легкая атлетика (12 часов)									
1	сентябрь 1 неделя урок 1		Спринтерский бег	4	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ, СБУ. Низкий старт до 40 метров. Бег по дистанции 100 метров. Эстафетный бег	Уметь пробегать 100 метров с низкого старта с максимальной скоростью	Вводный урок		
2	сентябрь 1 неделя урок 2				Биомеханические основы бега. Низкий старт до 40 метров. Стартовый разгон. Бег по дистанции 100 метров. Эстафетный бег. СБУ.	Уметь пробегать 100 метров с низкого старта с максимальной скоростью	Комплексный урок		
3	сентябрь 1 неделя урок 3				Биомеханические основы бега. Низкий старт до 40 метров. Стартовый разгон. Финиширование. Бег по дистанции 100 метров. Эстафетный бег. СБУ.	Уметь пробегать 100 метров с низкого старта с максимальной скоростью	Комплексный урок		
4	сентябрь 2 неделя урок 1				Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег.	Уметь пробегать 100 метров с низкого старта с максимальной скоростью	Учетный урок	юноши: 13.1-:13.5-14.3 девушки 16.0-16.5-17.0	

5	сентябрь 2 неделя урок 2		Прыжок в длину	4	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 11-13 беговых шагов	Изучение нового материала		
6	сентябрь 2 неделя урок 3				Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 11-13 беговых шагов	Комплексный урок		
7	сентябрь 3 неделя урок 1				Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 11-13 беговых шагов	Комплексный урок		
8	сентябрь 3 неделя урок 2				Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 11-13 беговых шагов	Учетный урок	юноши: 460-430-410 девушки: 390-370-350	
9	сентябрь 3 неделя урок 3		Метание	4	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч на дальность с разбега.	Комплексный урок.		
10	сентябрь 4 неделя урок 1				Соревнования по легкой атлетике. Рекорды. Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных положений и в цель.	Комплексный урок.		
11	сентябрь 4 неделя				Соревнования по легкой атлетике.	Уметь метать гранату из различных	Комплексный урок.		

	урок 2				Рекорды. Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	положений и в цель.			
12	сентябрь 4 неделя урок 3				Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату на дальность	Учетный урок	юноши: 36-32-28 девушки: 26-23-18	

Волейбол (15 часов)

13	октябрь 5 неделя урок 1		Волейбол	15	Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Комплексный урок.		
14	октябрь 5 неделя урок 2				Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование умений и навыков.		
15	октябрь 5 неделя урок 3				Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование умений и навыков.		

					нападение. Развитие координационных способностей. Учебная игра.				
16	октябрь 6 неделя урок 1				Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование умений и навыков.		
17	октябрь 6 неделя урок 2				Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование умений и навыков.		
18	октябрь 6 неделя урок 3				Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование умений и навыков.		
19	октябрь 7 неделя урок 1				Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча от сетки. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплексный урок		

20	октябрь 7 неделя урок 2				Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча от сетки. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Совершенствование умений и навыков.		
21	октябрь 7 неделя урок 3				Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча от сетки. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Совершенствование умений и навыков.		
22	октябрь 8 неделя урок 1				Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча от сетки. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Совершенствование умений и навыков.		
23	октябрь 8 неделя урок 2				Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Совершенствование умений и навыков.		
24	октябрь 8 неделя урок 3				Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Совершенствование умений и навыков.	Оценка техники выполнения нападающего удара	

					Нападение через 3 зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Учебная игра.				
25	октябрь 9 неделя урок 1				Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Совершенствование умений и навыков.		
26	октябрь 9 неделя урок 2				Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Совершенствование умений и навыков.	Оценка техники выполнения верхней прямой подачи	
27	ноябрь 9 неделя урок 3				Учебная игра в волейбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Соревновательный урок		

Гимнастика (18 часов)

28	ноябрь 10 неделя урок 1		Висы и упоры. Опорный прыжок.(ю н). Нетрадиционные виды гимнастики (дев)	12	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Юноши: Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. опорный прыжок через коня в длину. Девушки:	Уметь выполнять строевые приемы, упр. на перекладине, опорный прыжок, базовые элементы ритмической гимнастики.	Комплексный урок.		
----	-------------------------------	--	--	----	--	--	-------------------	--	--

					Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики.				
29	ноябрь 10 неделя урок 2				Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Юноши: Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. опорный прыжок через коня в длину. Девушки: Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики.	Уметь выполнять строевые приемы, упр. на перекладине, опорный прыжок, базовые элементы ритмической гимнастики.	Комплексный урок.		
30	ноябрь 10 неделя урок 3				Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Юноши: Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Опорный прыжок через коня в длину. Девушки: Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики.	Уметь выполнять строевые приемы, упр. на перекладине, опорный прыжок, базовые элементы ритмической гимнастики.	Комплексный урок.		
31	ноябрь 11 неделя урок 1				Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Юноши:	Уметь выполнять строевые приемы, упр. на перекладине, опорный прыжок, базовые элементы ритмической гимнастики.	Комплексный урок.		

					Подъем переворотом. Подтягивание в висе. Опорный прыжок через коня в длину. Девушки: Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики.				
32	ноябрь 11 неделя урок 2				Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Юноши: Подъем переворотом. Подтягивание в висе. Опорный прыжок через коня в длину. Девушки: Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики.	Уметь выполнять строевые приемы, упр. на перекладине, опорный прыжок, базовые элементы ритмической гимнастики.	Комплексный урок.	Оценка техники выполнения базовых элементов ритмики (дев)	
33	ноябрь 11 неделя урок 3				Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Юноши: Подъем переворотом. Подтягивание в висе. Опорный прыжок через коня в длину. Девушки: Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики.	Уметь выполнять строевые приемы, упр. на перекладине, опорный прыжок, базовые элементы ритмической гимнастики.	Комплексный урок.	Оценка техники выполнения опорного прыжка через коня в длину (юн)	

34	ноябрь 12 неделя урок 1				Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Юноши: Подъем переворотом. Подтягивание в висе. Опорный прыжок через коня в длину. Девушки: Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики.	Уметь выполнять строевые приемы, упр. на перекладине, опорный прыжок, базовые элементы ритмической гимнастики.	Комплексный урок.		
35	ноябрь 12 неделя урок 2				Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Юноши: Подъем переворотом. Подтягивание в висе. Опорный прыжок через коня в длину. Девушки: Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики.	Уметь выполнять строевые приемы, упр. на перекладине, опорный прыжок, базовые элементы ритмической гимнастики.	Комплексный урок.		
36	ноябрь 12 неделя урок 3				Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Юноши: Подъем переворотом. Подтягивание в висе. Опорный прыжок	Уметь выполнять строевые приемы, упр. на перекладине, опорный прыжок, базовые элементы ритмической гимнастики.	Комплексный урок.		

				через коня в длину. Девушки: Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики.					
37	декабрь 13 неделя урок 1			Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Юноши: Подъем переворотом. Подтягивание в висе. Опорный прыжок через коня в длину. Девушки: Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики.	Уметь выполнять строевые приемы, упр. на перекладине, опорный прыжок, базовые элементы ритмической гимнастики.	Комплексный урок.			
38	декабрь 13 неделя урок 2			Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Юноши: Подъем переворотом. Подтягивание в висе. Опорный прыжок через коня в длину. Девушки: Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики.	Уметь выполнять строевые приемы, упр. на перекладине, опорный прыжок, базовые элементы ритмической гимнастики.	Комплексный урок.	Оценка техники выполнения комбинаций в висах и упорах		
39	декабрь 13 неделя			Подтягивание на перекладине (юн).	Уметь выполнять максимальное	Учетный урок	юноши: 12-10-7		

	урок 3				Подтягивание на низкой перекладине (дев).	количество повторений при подтягивании.		девушки: 13-11-7	
40	декабрь 14 неделя урок 1		Акробатические упражнения Опорный прыжок (дев)	6	ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Юноши: Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Девушки: Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Опорный прыжок.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Комплексный урок		
41	декабрь 14 неделя урок 2				ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Комбинации из разученных элементов. Юноши: Длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед. Прыжки в глубину. Девушки: Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Комплексный урок		
42	декабрь 14 неделя урок 3				ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Комбинации из разученных элементов. Юноши: Длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед. Прыжки в глубину. Девушки:	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Комплексный урок		

					Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок				
43	декабрь 15 неделя урок 1				ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Комбинации из разученных элементов. Юноши: Длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед. Прыжки в глубину. Девушки: Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Комплексный урок		
44	декабрь 15 неделя урок 2				Комбинации из разученных элементов.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов	Учетный урок	Оценка техники выполнения акробатической комбинации	
45	декабрь 15 неделя урок 3				Юноши: Силовая подготовка Девушки: Опорный прыжок	Уметь выполнять опорный прыжок	Комплексный урок	Оценка техники выполнения опорного прыжка (дев)	

Лыжная подготовка (27 часов)

46	декабрь 16 неделя урок 1		Лыжная подготовка	27	ТБ на уроке лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Правила соревнований по лыжным гонкам	Знать правила поведения на уроке лыжной подготовки, способы подготовки инвентаря к занятиям, правила соревнований.	Вводный урок		
47	декабрь 16 неделя урок 2				Развитие скоростных способностей и выносливости: прохождение отрезков 2х100 и 4х300	Выполнять ускорение ПДХ на данных отрезках	Учебно-тренировочный урок		
48	декабрь 16 неделя урок 3				Развитие скоростных способностей и выносливости: прохождение отрезков 2х100 и 4х300	Выполнять ускорение ПДХ на данных отрезках	Учебно-тренировочный урок		

49 50	январь 17 неделя урок 1-2				Переход с одновременных ходов на ПДХ. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	Уметь выполнять смену лыжных ходов. передвигаться ПДХ по дистанции	Комплексный урок		
51	январь 17 неделя урок 3				Развитие скоростных способностей и выносливости: прохождение отрезков 2x100 и 4x300	Выполнять ускорение ПДХ на данных отрезках	Учебно-тренировочный урок		
52 53	январь 18 неделя урок 1-2				Переход с одновременных ходов на ПДХ. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	Уметь выполнять смену лыжных ходов. передвигаться ПДХ по дистанции	Комплексный урок		
54	январь 18 неделя урок 3				Развитие скоростных способностей и выносливости: прохождение отрезков 2x100 и 4x300	Выполнять ускорение ПДХ на данных отрезках	Учебно-тренировочный урок		
55 56	январь 19 неделя урок 1-2				Переход с одновременных ходов на ПДХ. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	Уметь выполнять смену лыжных ходов. передвигаться ПДХ по дистанции	Комплексный урок		
57	январь 19 неделя урок 3				Развитие скоростных способностей и выносливости: прохождение отрезков 3x150 и 4x300	Выполнять ускорение ПДХ на данных отрезках	Учебно-тренировочный урок		
58 59	февраль 20 неделя урок 1-2				Преодоление подъемов. Прохождение препятствий. Прохождение дистанции 3 км (д) и 4 км (ю) в равномерном темпе	Уметь преодолевать подъемы и препятствия. При прохождении дистанции чередовать лыжные хода в зависимости от рельефа трассы	Комплексный урок		
60	февраль 20 неделя урок 3				Развитие скоростных способностей и выносливости: прохождение отрезков 4x200 и 4x400	Выполнять ускорение ПДХ на данных отрезках	Учебно-тренировочный урок		
61 62	февраль 21 неделя урок 1-2				Преодоление подъемов. Прохождение	Уметь преодолевать подъемы и препятствия. При	Комплексный урок		

					препятствий. Прохождение дистанции 2 км (д) и 3 км (ю) с переменной интенсивностью	прохождении дистанции чередовать лыжные хода в зависимости от рельефа трассы			
63	февраль 21 неделя урок 3				Развитие скоростных способностей и выносливости: прохождение отрезков 4x200 и 4x400	Выполнять ускорение ПДХ на данных отрезках	Учебно-тренировочный урок		
64 65 РК	февраль 22 неделя урок 1-2				Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Темповая тренировка 2 км (дев) и 3 км (юн)	Уметь применять элементы тактики при движении по дистанции	Комплексный урок		
66 РК	Февраль 22 неделя урок 3				Развитие скоростных способностей и выносливости: прохождение отрезков 4x200 и 4x400	Выполнять ускорение ПДХ на данных отрезках	Учебно-тренировочный урок		
67 68 РК	февраль 23 неделя урок 1-2				Темповая тренировка 2 км (дев) и 3 км (юн)	При прохождении дистанции чередовать лыжные хода и скорость передвижения в зависимости от рельефа трассы	Учебно-тренировочный урок		
69 РК	февраль 23 неделя урок 3				Прохождение дистанции равномерно в среднем темпе 5 км (дев) и 8 км (юн)	При прохождении дистанции чередовать лыжные хода в зависимости от рельефа трассы	Совершенствование умений и навыков		
70 71 РК	февраль 24 неделя урок 1-2				Прохождение дистанции 3 км (дев) и 5 км (юн) на результат	Уметь преодолевать дистанцию за минимальный отрезок времени	Учетный урок	Нормативы прохождения дистанции	
72 РК	март 24 неделя урок 3				Подведение итогов лыжной подготовки		Учетный урок		
Элементы единоборств (9 часов)									
73	март		Элементы	9	Инструктаж по ТБ.	Уметь применять	Комплексный урок		

	25 неделя урок 1		единоборств	Приемы самостраховки. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Упражнения в парах. Силовые упражнения	приемы самостраховки.			
74	март 25 неделя урок 2			Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Приемы борьбы лежа и стоя. Подвижная игра «Сила и ловкость». Силовые упражнения в парах.	Уметь выполнять приемы борьбы лежа и стоя	Комплексный урок		
75	март 25 неделя урок 3			Приемы борьбы лежа и стоя. Подвижная игра «Сила и ловкость». Силовые упражнения в парах.	Уметь выполнять приемы борьбы лежа и стоя	Комплексный урок		
76	март 26 неделя урок 1			Приемы борьбы лежа и стоя. Подвижная игра «Борьба всадников». Силовые упражнения в парах.	Уметь выполнять приемы борьбы лежа и стоя	Комплексный урок		
77	март 26 неделя урок 2			Гигиена борца. Учебная схватка. Силовые упражнения в парах. Подвижная игра «Двое против двоих»	Уметь выполнять приемы борьбы лежа и стоя	Комплексный урок		
78	март 26 неделя урок 3			Учебная схватка. Силовые упражнения в парах. Подвижная игра «Двое против двоих»	Уметь выполнять приемы борьбы лежа и стоя	Совершенствование умений и навыков		
79	апрель 27 неделя урок 1			Учебная схватка. Судейство. Силовые упражнения в парах.	Уметь судить учебную схватку.	Совершенствование умений и навыков		
80	апрель 27 неделя			Учебная схватка. Судейство.	Уметь судить учебную схватку.	Совершенствование умений и навыков		

	урок 2				Силовые упражнения в парах.				
81	апрель 27 неделя урок 3				Учебная схватка. Судейство. Силовые упражнения в парах.	Уметь судить учебную схватку.	Совершенствование умений и навыков	Оценка техники выполнения элементов борьбы.	
Баскетбол (12 часов)									
82	апрель 28 неделя урок 1		Баскетбол	13	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Комбинированный урок		
83	апрель 28 неделя урок 2				Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование умений и навыков		
84	апрель 28 неделя урок 3				Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование умений и навыков		
85	апрель 29 неделя урок 1				Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование умений и навыков		
86	апрель 29 неделя				Совершенствование передвижений и	Уметь выполнять в игре или игровой	Совершенствование умений и навыков		

	урок 2				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.	ситуации тактико-технические действия.			
87	апрель 29 неделя урок 3				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. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска).	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Комбинированный урок	Оценка техники ведения мяча	
88	апрель 30 неделя урок 1				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. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска).	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование умений и навыков		
89	апрель 30 неделя урок 2				Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование умений и навыков		

					различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение через заслон.				
90	апрель 30 неделя урок 3				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. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование умений и навыков	Оценка выполнения штрафного броска	
91	апрель 31 неделя урок 1				Двусторонняя игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование умений и навыков		
92	май 31 неделя урок 2				Двусторонняя игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование умений и навыков		
93	Май 32 неделя урок 1				Двусторонняя игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование умений и навыков		
Легкая атлетика (9 часов)									
94	апрель 31 неделя урок 1		Спринтерский бег	3	Низкий старт 30 метров. Бег по дистанции 100 метров. Финиширование. Челночный бег.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 метров с низкого старта.	Комплексный		

					Развитие скоростно-силовых качеств.				
95	май 31 неделя урок 2				Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Низкий старт 30 метров. Бег по дистанции 100 метров. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 метров с низкого старта.	Комплексный		
96	Май 32 неделя урок 1				Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Бег 100 метров на результат.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 метров с низкого старта.	Комплексный	юноши: 13.1-:13.5-14.3 девушки 16.0-16.5-17.0	
97	май 32 неделя урок 2		Метание	2	Метание гранаты из различных и.п.. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных и.п. на дальность и цель	Комплексный урок		
98	май 33 неделя урок 1				Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату на дальность	Учетный урок	юноши: 36-32-28 девушки: 26-23-18	
99	май 33 неделя урок 2		Длительны й бег	4	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Развитие выносливости. Спортивные игры (футбол)	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать препятствия	Комплексный урок		
100	май 33 неделя урок 3				Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Развитие выносливости. Спортивные игры (футбол)	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать препятствия	Комплексный урок		
101	май 4 неделя урок 2				Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать препятствия	Комплексный урок		

					Спортивные игры (футбол)				
102	май 34 неделя урок 1				Бег на результат 3000 метров (юноши) и 2000 метров (девушки)	Уметь бежать дистанцию в минимальный отрезок времени	Учетный урок	юноши: 13.00-14.00-15.00 девушки: 10.00-11.30-12.30	