

Приложение к ООП СОО ФГОС

- 11 (3

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 11 классе.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Демонстрировать:

Физические качества	Физические упражнения	Девушки	Юноши
<i>Выносливость</i>	<i>Бег на 3000м, мин.с Бег на 2000м. мин.с</i>	<i>10.00 мин</i>	<i>13мин 50 сек</i>
<i>Сила</i>	<i>Подтягивание туловища из виса, кол-во раз Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз</i>	<i>14 170 30</i>	<i>10 215 50</i>
<i>Быстрота</i>	<i>Бег 100 м с низкого старта, с Бег 30 м</i>	<i>17.5 5,4</i>	<i>14.3 5,0</i>

2)

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент)

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков

является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

№ п/п	Тема	Кол-во часов
----------	------	--------------

1	Легкая атлетика	12
2	Спортивные игры (Баскетбол)	12
3	Спортивные игры (Баскетбол)	3
4	Гимнастика	21
5	Лыжная подготовка	24
6	Спортивные игры (Волейбол)	6
7	Легкая атлетика	5
8	Спортивные игры (Баскетбол)	6
9	Легкая атлетика	16
		105

3

-

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-									
)									
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основные принципы современной системы воспитания. Эстафетный бег	1 час		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Основные принципы современной системы воспитания..	Технику безопасности на уроках легкой атлетики	Выполнять низкий старт и стартовый разгон		Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики
2	Эстафетный бег, бег с высокого старта, 30 м.	1 час		Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	Комплекс зарядки	Пробегать 30 метров		Индивидуальный контроль	Отжимание
3	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-13 метров, челночный бег 10 по 10 м.	1 час		Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	ТБ и технику выполнения прыжка в длину с разбега	Выполнять прыжок в длину с разбега		текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1 час		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат.				Корректировка техники	Комплекс ОРУ

5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег 100 м.	1 час		Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.				текущий	Бег 10-12 мин
6	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	1 час		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.				текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
7	Совершенствование метания гранаты 500 (700) г. на дальность.	1 час		ОРУ в движении. СУ	ТБ и технику выполнения метания гранаты на дальность	Выполнять метание гранаты на дальность		Индивидуальный контроль	Комплекс утренней гимнастики
8	Совершенствование техники метания гранаты.	1 час		ОРУ в движении. СУ.. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Скоростной бег до 40 метров.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
9	Совершенствование техники метания гранаты.	1 час		СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса.				текущий	Отжимание
10	Совершенствование техники метания гранаты.	1 час		СУ. Специальные беговые Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек.				текущий	Комплекс ОРУ
11	Учет метания гранаты на дальность.	1 час		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные упражнения.				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
12	Бег 2000 (3000) метров.	1 час		Специальные беговые упражнения.	Особенности подготовки организма к кроссу	Пробежать и распределить силу на дистанции 2000 (3000) метров		текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
13	Разучивание техники ловли мяча после отскока от щита	1 час		Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом,	Технику ловли мяча после отскока от щита	Ловить мяч после отскока от щита		Корректировка техники	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

14	Закрепление техники ловли мяча после отскока от щита	1 час		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ.				текущий	Отжимание
15	Совершенствование техники ловли мяча после отскока от щита. Разучивание техники передачи мяча одной рукой в движении.	1 час		Развитие координационных способностей.				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
16	Закрепление техники передачи мяча одной рукой в движении.	1 час		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения,	Технику передачи мяча одной рукой в движении.	Выполнять передачи мяча одной рукой в движении.		Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
17	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой в движении. Разучивание тактических действий в защите.	1 час		ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу,				Корректировка техники	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
18	Закрепление тактических действий в защите.	1 час		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	технику тактических действий в защите.	Выполнять тактических действий в защите.		Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз
19	Совершенствование тактических действий в защите. Разучивание тактических действий в нападении.	1 час		Смешанное передвижение				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
20	Закрепление тактических действий в нападении.	1 час		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

				препятствий с использованием бега, ходьбы,					
21	Совершенствование тактических действий в нападении.	1 час		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
22	Учебно-тренировочная игра	1 час		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Правила игры	Играть в баскетбол		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
23	Учебно-тренировочная игра	1 час		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
24	Учебно-тренировочная игра	1 час		Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут,				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
)									
25	Учебно-тренировочная игра	1 час		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Правила игры	Играть в баскетбол		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
26	Учебно-тренировочная игра	1 час		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
27	Учебно-тренировочная игра	1 час		Бег в равномерном темпе до 15 минут.				Корректировка техники	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
28	Техника безопасности по гимнастике. Повторение упражнений 10 класса	1 час		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной	ТБ по гимнастике.	Выполнять изученные элементы гимнастики		Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

				осанки. СУ.								
29	Тренировочные нагрузки, самоконтроль. Разучивание длинного кувырка через препятствие (100 см.) Разучивание акробатической комбинации из 4-5 элементов.	1 час		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Технику длинного кувырка через препятствие (100 см.) акробатической комбинации из 4-5 элементов.				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
30	Закрепление техники длинного кувырка через препятствие. Закрепление акробатической комбинации из 4-5 элементов	1 час		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.					Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз		
31	Стойка на голове и руках силой. Совершенствование акробатической комбинации из 4-5 элементов	1 час		упор присев силой стойка на голове и руках и равновесие на одной, выпада вперед, кувырк вперед. Упражнения на гибкость	Технику Стойки на голове и руках силой. акробатической комбинации из 4-5 элементов						текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
32	Стойка на руках у стенки. Совершенствование акробатической комбинации из 4-5 элементов	1 час		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость							текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
33	Учет техники длинного кувырка через препятствие, акробатической комбинации из 4-5 элементов	1 час		Упражнения на гибкость.		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.					
34	Разучивание техники	1 час		ОРУ комплекс с гимнастическими	Технику акробатического			текущий	Сгибание туловища с			

	акробатического соединения из 3-4 элементов. Разучивание соединения из 3-4 элементов в равновесии.			палками.	соединения из 3-4 элементов. соединения из 3-4 элементов в равновесии.	соединения из 3-4 элементов. соединения из 3-4 элементов в равновесии.			поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
35	Закрепление техники акробатического соединения из 3-4 элементов и соединения из 3-4 элементов в равновесии.	1 час		Упражнения на гибкость				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
36	Совершенствование техники акробатического соединения из 3-4 элементов и соединения из 3-4 элементов в равновесии.	1 час		Упражнения на гибкость				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
37	Учет техники акробатического соединения из 3-4 элементов и соединения из 3-4 элементов в равновесии.	1 час		ОРУ на осанку. СУ.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
38	Акробатическое соединение из 3-4 элементов	1 час		Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами	Технику акробатического соединения	Выполнять акробатическое соединение		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
39	Переворот в упор силой, вис согнувшись и выход в сед, соскок махом	1 час		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Технику переворота в упор силой, вис согнувшись и выход в сед, соскок махом вперед из вися на	Выполнять переворот в упор силой, вис согнувшись и выход в сед, соскок махом		текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

	вперед из вися на подколенках на низкой перекладине. Лазание по канату.				подколенках на низкой перекладине. Лазание по канату.	вперед из вися на подколенках на низкой перекладине. Лазание по канату.			
40	На высокой перекладине совершенствовани е техники подъема в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из вися. Лазание по канату.	1 час		Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	Технику подъема в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из вися. Лазание по канату.	Выполнять подъем в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из вися. Лазание по канату.		Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
41	Совершенствовани е техники подъема в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из вися. Лазание по канату.	1 час		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
42	Учет техники подъема в упор силой, из размахивания соскок вперед, переворот в упор из вися. Лазание по канату.	1 час		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Прыжки через скакалку.
43	Опорный прыжок через коня (110 см.). Через коня в длину ноги врозь (100 см.).	1 час		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Технику прыжка согнув ноги через козла в длину 110 см., прыжка боком через коня в ширину 100 см.	Выполнять прыжок согнув ноги через козла в длину 110 см., прыжок боком через коня в ширину 100 см.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
44	Совершенствовани е техники опорного прыжка.	1 час		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.				Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-

									16 раз
45	Совершенствование техники опорного прыжка.	1 час		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
46	Совершенствование техники опорного прыжка.	1 час		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
47	Совершенствование техники опорного прыжка.	1 час		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка				текущий	Прыжки через скакалку.
48	Учет опорного прыжка через коня.	1 час		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
49	Техника безопасности по лыжной подготовке. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. Попеременный двух и четырехшажный ход	1 час		Техника безопасности по л/п.	ТБ по лыжной подготовке. Температурные нормы. Тактические действия во время лыжных гонок.. Технику передвижения попеременным двух и четырехшажным ходом	Выполнять передвижения попеременный двух и четырехшажный ход.		текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
50	Температурные нормы.	1 час		Знать правила применения лыжных				Индивидуальный контроль	Подъем прямых ног и рук из

	Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременный двух и четырехшажный ход			мазей. Разминка по кругу. Техника попеременного четырехшажного «эстафета лыжника»				текущий	положения лежа на животе 14-16 раз
51	Учет техники попеременного двух и четырехшажного хода.	1 час		. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода,				текущий	Упор присев – упор лежа 14-16 раз
52	Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Учет 1 (2) км.	1 час		Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода	Технику перехода с одного хода на другой, конькового хода	Выполнять переход с одного хода на другой, коньковый ход. Преодоление 1 (2) км.		текущий	Прыжки через скакалку.
53	Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Коньковый ход	1 час		Разминка по кругу.				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
54	Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Коньковый ход	1 час		Разминка по кругу.				текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
55	Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Коньковый ход	1 час		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
56	Учет техники перехода с одного хода на другой. Коньковый ход	1 час		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.

57	Совершенствование техники лыжных ходов.	1 час		Разминка по кругу. «эстафета лыжника»..	Технику изученных ходов	Выполнять передвижения изученными ходами		Корректировка техники	Прыжки через скакалку.
58	Совершенствование техники лыжных ходов.	1 час		Разминка по кругу. Упражнения на склоне				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
59	Совершенствование техники лыжных ходов.	1 час		Разминка по кругу. Упражнения на склоне				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
60	Совершенствование техники лыжных ходов.	1 час		Разминка по кругу. Упражнения на склоне				текущий	Отжимание от пола
61	Совершенствование техники лыжных ходов. Учет 2 (3) км.	1 час		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов				Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
62	Спуски со склонов с поворотом	1 час		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов,	Технику спусков со склонов с поворотом	Выполнять спуски со склонов с поворотом		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
63	Совершенствование техники спусков со склонов с поворотом	1 час		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов				текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
64	Спуски со склонов с торможением	1 час		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов			Технику спусков со склонов с торможением	Выполнять спуски со склонов с торможением	
65	Совершенствование техники спусков со склонов с торможением	1 час		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов		текущий			Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
66	Совершенствование техники	1 час		Разминка по кругу. Совершенствование	Технику изученных ходов	Выполнять передвижения		текущий	Прыжки через скакалку.

	лыжных ходов			техники лыжных ходов		изученными ходами			
67	Совершенствование техники лыжных ходов	1 час		Совершенствование техники упражнений на склоне				Индивидуальный контроль	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
68	Совершенствование техники лыжных ходов	1 час		Совершенствование техники упражнений на склоне				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
69	Совершенствование техники лыжных ходов.	1 час		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов «эстафета лыжника».				текущий	Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки-подъем согнутых ног 6-8 раз.
70	Совершенствование техники лыжных ходов.	1 час		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов, «эстафета лыжника».				текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди
71	Совершенствование техники лыжных ходов.	1 час		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов, «эстафета лыжника».				текущий	Прыжки через скакалку.
72	Лыжные гонки 3 (5) км.	1 час				Распределяя силы на дистанции 3(5)км.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
73	Прием мяча снизу. Двусторонняя игра.	1 час		Совершенствование техники элементов баскетбола	Технику элементов волейбола	Выполнять элементы волейбола		Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
74	Первая передача в зону 3. Двусторонняя игра.	1 час		Совершенствование техники элементов баскетбола				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
75	Вторая передача в зоны 2 и 4. Двусторонняя игра.	1 час		Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь,

				площадках. Учебная игра.					левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
76	Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	1 час		Совершенствование техники элементов баскетбола				текущий	Прыжки через скакалку.
77	Нападающий удар. Двусторонняя игра.	1 час		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)..				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
78	Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.	1 час		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)..				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
79	Техника безопасности по легкой атлетике. Совершенствован иепрыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.	1 час		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	ТБ по легкой атлетике. Технику прыжка в высоту с разбега	Выполнять прыжок в высоту с разбега «перешагиванием»		текущий	Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами)
80	Влияние образа жизни на состояние здоровья. Совершенствован иетехники прыжка в высоту с разбега.	1 час		Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.				текущий	Бег до 10-15 мин.
81	Тренировочные нагрузки и контроль по ЧСС. Совершенствован ие техники прыжка в высоту с разбега.	1 час		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение				Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз

82	Учет прыжка в высоту с разбега.	1 час		(бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.				Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
83	Бег 100 м. с низкого старта	1 час		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.		Выполнять бег 100 м.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
84	Ловля мяча после отскока от щита	1 час		Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	Технику элементов баскетбола	Выполнять элементы баскетбола		текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
85	Передача одной рукой в движении.	1 час		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
86	Броски по кольцу с разных точек	1 час		Совершенствование техники элементов баскетбола				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
87	Взаимодействие игроков в нападении и защите.	1 час		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола				Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
88	Двухсторонняя игра	1 час		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола	Правила игры	Играть в баскетбол		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
89	Двухсторонняя игра	1 час		Комплекс ОРУ. Учебная игра				текущий	«Пистолет» (приседание на

									одной ногое) 10-12
90	Стартовый разгон с преследованием.	1 час		Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Технику стартового разгона	Выполнять стартовый разгон с преследованием.		текущий	Прыжки через скакалку.
91	Разучивание техники прыжка в длину с разбега	1 час		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Технику прыжка в длину с разбега	Выполнять прыжок в длину с разбега		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
92	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1 час	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения..				текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз	
93	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1 час	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения..				Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1 час	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.	
95	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	1 час	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Прыжки через скакалку.	
96	Разучивание метания гранаты 500 (700) г. на дальность	1 час		Уметь продемонстрировать технику приземления.	Технику метания гранаты на дальность	Выполнять метание гранаты на дальность		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
97	Закрепление техники метания гранаты на дальность	1 час		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ногое) 10-12

				толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.					
98	Совершенствовани е техники метания гранаты на дальность.	1 час		Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.				текущий	Прыжки через скакалку.
99	Совершенствовани е техники метания гранаты на дальность.	1 час		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
100	Совершенствовани е техники метания гранаты на дальность.	1 час		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.				Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14- 16 раз
101	Учет метания гранаты на дальность	1 час						текущий	Комплек с упражнений на развитие плечевого пояса.
102	Кросс 2000 (3000) метров.	1 час		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.		Распределять силы на дистанции 2000 (3000) м.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

103	КДП	1 час			Сдача нормативов			
104	КДП	1 час			Сдача нормативов			
105	КДП	1 час			Сдача нормативов			