

Пояснительная записка

Настоящая программа физическому воспитанию для учащихся 11 класса разработана на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования и базисного учебного плана ОУ. Обучение ведётся по типовой программе и авторской программы « Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича(М.: Просвещение; 2010).

Рабочая программа физическому воспитанию представляет собой целостный документ, включающий: пояснительную записку; календарно-тематический план; перечень учебно-методического обеспечения; требования к уровню подготовки учащихся; перечень контрольно-измерительных материалов. Программа является компенсаторно-адаптационной. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения изобразительного искусства, которые определены стандартом.

Форма итоговой аттестации – тестирование по каждому разделу программы.

Курс физического воспитания направлен на достижение следующих целей, обеспечивающих реализацию личностно-ориентированного, когнитивно-коммуникативного, деятельностного подходов к физическому воспитанию.

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 1312 от 09.03.2004;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 20 августа 2008 № 241 « О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующие программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки РФ от 09 марта 2004 года № 1312.
4. Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта 2004 года;
5. Приказ Министерства образования Сахалинской области №703-ОД от 09.09.2008года «О дополнительных критериях при лицензировании ОУ»
6. Приказ УОКиС администрации городского округа «Поронайский» №745 от15.10.2008 г. «О разработке учебных программ»
7. Письмо министерства образования Сахалинской области от 31.07.2013 №01-110/5050 «О некоторых аспектах разработки учебных планов в общеобразовательных учреждениях».
8. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2012 N 1067 "Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2016/17 учебный год" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.01.2013 N 26755)

9. Устав МБОУ СОШ № 8 г. Поронайска.
10. График учебного процесса на 2016-2017 учебный год.
11. Приказ Минобрнауки России от 21 апреля 2016 года № 459 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253».

Курс физического воспитания направлен на достижение следующих целей, обеспечивающих реализацию личностно-ориентированного, когнитивно-коммуникативного, деятельностного подходов к физическому воспитанию.

Цели:

- сформировать у учащихся начальной школы основы здорового образа жизни;
- развивать творческую самостоятельность посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

Срок реализации рабочей учебной программы 1 год 102 часа на 34 недели, 3 часа в неделю

Педагогические условия и средства реализации стандарта:

Форма: урок

Типы уроков

- Урок изучения нового материала;
- Урок совершенствования знаний, умений и навыков;
- Урок обобщения и систематизации знаний, умений и навыков;
- Виды уроков
- Урок – сообщение новых знаний
- Урок закрепление новых знаний
- Урок повторение знаний
- Проверка знаний

1. В зависимости от источника знаний: словесные методы (беседа, рассказ, работа с книгой), наглядные (метод наблюдений, демонстрация) и практические самостоятельные работы.

2. В зависимости от особенностей познавательной деятельности учащихся: методы, связанные с репродуктивной деятельностью учащихся (ощущение и восприятие, воспроизведение знаний), а также методы продуктивные (частично – поисковые или эвристические).

Ведущие методы, формы обучения:

- Передача информации от учителя к ученику - устное изложение материала: рассказ, беседа, объяснение, пояснения. Это позволяет раскрыть основные теоретические положения и ключевые понятия содержания программы.
- Слово учителя в сочетании со зрительным рядом - демонстрация картин, натуральных объектов, объемных моделей, игрушек – оказывает эмоционально-эстетическое воздействие на учащихся, создает определенный настрой, мотивирующий их к дальнейшей познавательной деятельности.

Для осуществления образовательного процесса используются элементы следующих педагогических технологий.

.Технологии:

- Объяснительно- иллюстративные
- Игровые
- Индивидуальное обучение
- Здоровье - сберегающие технологии

Принципы обучения

- Научности
- Индивидуальный подход

- Связи теории с практикой
- Доступность
- Системности
- Прочность усвоения знаний
- Сознательности и активности в обучении
- Коррекционной направленности

Программа обучения физической культуре направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную.

В программу внесены изменения: добавлен 1 час в неделю (всего 34 часа) согласно приказу министерства Сахалинской области от 19.07.2011 №862-ОД «Об утверждении Регионального базисного плана для общеобразовательных учреждений Сахалинской области» и учебного плана школы.

Особенностью данной программы является то, что в программу добавлены такие разделы как «Регби» и «Бадминтон», которые были рекомендованы как пробные разделы.

Добавлены раздел «Подвижные игры», «Льжи», «Регби» и « Бадминтон».

Формы контроля.

В соответствии с формами обучения на практике выделяют 3 формы контроля: индивидуальный контроль, групповой и фронтальный.

Групповую форму контроля применяют:

- а) при повторении с целью обобщения и систематизации учебного материала,
- б) при выделении приёмов и методов решения задач
- в) при выявлении наиболее рационального решения задач или доказательства теорем.

Обоснование учебно – методического комплекса для реализации учебной рабочей программы:

УМК Планирование составлено на основе Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», автор В.И.Лях, Москва «Просвещение» - 2010г.

Физическая культура. 1 - 4 кл. Под ред. Ляха В.И., Любомирского Л.Е., Мейксона Г.Б. - Просвещение, 1908.

Физическая культура обеспечивает формирование основ общекультурной российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совпадение

и умение мобилизовать свои личностные физические ресурсы; освоение правил здорового и безопасного образа жизни; способствует развитию умений, контролировать, регулировать и оценивать свои действия; развитию взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации в командных видах спорта-формированию умений планировать общую цель и пути ее достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.

102 часа учебного времени в год в неделю 3 часа

Тематическое планирование (основные темы).

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Легкая атлетика	10
2	Регби, бадминтон	8
3	Баскетбол	11
4	Волейбол	16
5	Лыжная подготовка	17
6	Гимнастика с элементами акробатики	10
7	Волейбол	10
8	Русская лапта	10
9	Легкая атлетика	10
Итого		102

Основное содержание.

Лёгкая атлетика(10часов).

Техника бега с высокого старта Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств Техника выполнения прыжков в длину. Правила проведения соревнований. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Преодоление полосы препятствий. Выполнение прыжка в высоту с разбега.

Регби – бадминтон (8 часов).

Прием и передача мяча в парах, прием передача мяча в тройках. Воспитание волевых качеств, развитие координации, выносливости. Правила игры в регби, техника безопасности на уроках, ввремя игры. Перемещение с мячом и без мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Учебная игра по основным правилам

Бадминтон (10 часов)

Терминология бадминтона, правила игры в бадминтон, правила соревнований в бадминтон. Влияние игровых действий на координационную систему, на развитие быстроты, скоростных реакций. Учебная игра по основным правилам.

Баскетбол (11 часов)

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 (16 час)

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

Лыжня подготовка (17 часов)

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

Гимнастика (10часов)

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, прыжков, бега, осанки; значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. Упражнения в виси: вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимн. стенке вис прогнувшись; подтягивание в виси, поднимание ног в виси. Комбинации из освоенных элементов на гимн.стенке, бревне, скамейке. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия. Опорные прыжки на горку из гимн.матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Упражнения в равновесии: ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180 градусов; опускание в упор, стоя на колене.

Волейбол (10 часов).

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

Русская лапта (10 часов).

Прием и передача мяча в парах, прием передача мяча в тройках. Набрасывание на удар , удар сверху, удар снизу, удар сбоку. Осаливание, комбинация в защите. Учебная игра по упрощенным правилам. Учебная игра по основным правилам.

Лёгкая атлетика(10часов).

Техника бега с высокого старта Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств Техника выполнения прыжков в длину. Правила проведения соревнований. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Преодоление полосы препятствий. Выполнение прыжка в высоту с разбега.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине, кол-во раз (девушки)	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/с	-	10.00
	Бег 3000 м мин/с	13.30	-

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
За ответ, в котором учащийся	За тот же ответ, если в нём содержатся	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность,	За не понимание и незнание материала программы

демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	небольшие неточности и незначительные ошибки	имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Список литературы

- Пособие для учащихся:
 - Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001;
- Пособие для учителя:
 - Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 кл. – М., 1997.
 - Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2000.
 - Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2001.
 - Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
 - Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.
 - Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
 - Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2001.
 - Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.
 - Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.
 - Журнал «Физическая культура в школе».
- Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2004

Календарно - тематическое планирование

	№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
	1	2	3	5	6	8	9	10	11
1	1	<i>Легкая атлетика</i>	. ТБ на уроках л/а низкий старт стартовый разгон.	Вводный	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Групповой фронтальный	Комплекс 1		
2	2		Низкий старт	Совершенствование ЗУН	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Групповой фронтальный	Комплекс 1		

3	3		Обучать технике спринтерского бега, прыжки в длину.	Обучающий	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Групповой фронтальный	Комплекс 1		
4	4		Бег с низкого старта	Контрольный	Бег на результат 100 метров. Бег с низкого старта. Развитие скоростных качеств	Бег 100 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 13.5; «4» - 14.0; «3» - 14.3; <u>Девочки</u> – «5» - 16.5; «4» - 17.0; «3» - 17.5;	Комплекс 1		
5	5		Обучать прыжку в длину с разбега	комбинированный	ОРУ специальные беговые упражнения. Метание малого мяча по движущейся цели. Преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий. Равномерный бег 7 минут.	Групповой фронтальный	Комплекс 1		

6	6		Полоса препятствий.	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Групповой фронтальный	Комплекс 1		
7	7		Обучать технике метания мяча.	Контрольный	Метание мяча из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнование по лёгкой атлетике, рекорды.	Групповой фронтальный	Комплекс 1		
8	8		Прыжок в длину с места	Комплексный.	ОРУ специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места на результат	Групповой фронтальный	Комплекс 1		
9	9		Метание мяча на дальность	Комплексный	ОРУ специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность.	Групповой фронтальный	Комплекс 1		

10	10		Бег 2000 метров	Контрольный	Бег на результат 2000 м (мальчики), 2000 м (девочки). Развитие выносливости.	<u>Мальчики</u> – «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м; <u>Девочки</u> – «5» - 26 м; «4» - 20 м; «3» - 16 м;	Комплекс 1		
Регби – Бадминтон (8 часов)									
11	1	<i>Регби- бадминтон.</i>	ТБ при игре в регби Правила игры регби Правила игры в бадминтон. Основные термины и понятия.	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ловля, передача в парах. Стойки, передвижения. Метание с места на дальность. Повторный бег по 20, 30, 50 м. Изучение правил, тактических комбинаций.	Групповой , фронтальный.	Компле кс 1		
12	2		Тактика нападения игроков. Правила соревнований в игре бадминтон	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения, техника перемещений, взаимодействие игроков в команде. Пробная игра по упрощенным правилам.	Групповой. фронтальный	Компле кс 1		
13	3		Тактика защиты во время игры.	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения,	Групповой , фронтальный	Компле кс 1		

			Прием и передача волана.		техника перемещений в защите, пробная игра по упрощенным правилам.				
14	4		Переда мяча в игре регби. Техника удара в бадминтоне.	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения различными способами. Передача мяча в парах, при нападении.	Групповой , фронтальный	Компле кс 1		
15	5		Прием паса для продолжения игры. Удары снизу и сбоку в бадминтон.	Тренировачный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Набрасывание на удар. Прием мяча в парах, Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростных качеств.	Групповой , фронтальный	Компле кс 1		
16	6		Тактические действия, подстраховка. Удар сверху в игре бадминтон.	Тренировачный.	ОРУ. Специальные беговые упражнения, командное взаимодействие игроков в процессе игры. Развитие скоростных качеств.	Фронтально индивидуальный.	Компле кс 1		
17	7		Игровой урок	Совершенствован ия	Учебная игра.	Фронтально индивидуальный	Компле кс 2		
18	8		Остановка игрока с мячом Защита от ударов в игре бадминтон.	Совершенствован ия	ОРУ. Специально беговые упражнения. Ловля, передача, мяча приём. Метание на	Фронтально индивидуальный	Компле кс 2		

					дальность. На дальность отскока. Учебная игра.				
Баскетбол(11часов)									
19	1		ТБ. Правила игры в баскетбол.	комбинированный	ТБ. правила. Инструкции передача мяча в движении (в парах). Передача при встречном движении. Штрафной бросок двумя руками от груди. Учебная игра 5*5 (по основным правилам).	Групповой фронтальный	Комплексы 2		
20	2		Бросок одной рукой от плеча.	комбинированный	Сочетание перемещений; ускорение – бег спиной, ускорение лицом вперед – бег спиной. ОРУ выполнение бросков.	Групповой фронтальный	Комплексы 2		
21	3		Бросок одной рукой в движении	Комбинированный	ОРУ перемещения передвижения приставными шагами, ускорения. Броски в движении.	Групповой фронтальный	Комплексы 2		
22	4		Бросок двумя руками от груди	комбинированный	ОРУ передачи при встречном движении. Бросок двумя руками от груди, учебная игра.	Групповой фронтальный	Комплексы 2		

23	5		Остановка мяча прыжком.	комбинированный	Перемещения приставными шагами с вариантами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Остановки мяча различными способами.	Групповой фронтальный	Комплексы 2		
24	6		Перехват мяча.	Контрольный	П/И «Мяч в цель». Прыжки на двух ногах, одной. Прыжки с поворотом на 360 г.	Групповой фронтальный	Комплексы 2		
25	7		Тактика игры выбивание мяча	комбинированный	Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Учебная игра.	Групповой фронтальный	Комплексы 2		
26	8		Техника перемещений	комбинированный	Бег, ходьба ОРУ, перемещения по заданным направлениям. Учебная игра	Групповой фронтальный	Комплексы 2		
27	9		Штрафной бросок	комбинированный	Перемещения приставными шагами с элементами. Техника выполнения штрафного броска.	Групповой фронтальный.	Комплексы 2		
28	10		Совершенствование технических элементов	комбинированный	Подвижная игра. «Мяч капитану», перемещения. Сочетание приемов ведения бросковая техника	Групповой фронтальный.	Комплексы 2		
29	11		Игровой урок	Совершенствования	Учебная игра по правилам.	Групповой фронтальный	Комплексы 2		
Волейбол (16 часов)									

30	1		ТБ на уроках игры в волейбол	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	Фронтально индивидуальный	Комплексы 2		
31	2		Обучение техники подачи и приема мяча	Комбинированный.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	Фронтально индивидуальный	Комплексы 2		
32	3		Обучение техники передачи мяча.	Комбинированный.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	Фронтально индивидуальный	Комплексы 2		

					Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей				
33	4		Обучение техники подачи и передачи мяча.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Фронтально индивидуальный	Комплекс 2		
34	5		Индивидуальные защитные действия.	Комплексный	Передача мяча после перемещения. Передача двумя руками сверху в	Фронтально индивидуальный	Комплекс 2		

					прыжке. Игра в защите нападающий удар, перемещения.				
35	6		Взаимодействия в нападении.	Комплексный	Подвижная игра «Перекидка», «Мяч среднему». Передачи мяча.	Фронтально индивидуальный	Комплекс 2		
36	7		Закрепление техники подачи и передачи мяча.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Фронтально индивидуальный	Комплекс 2		
37	8		Обучение техническим приемам игры в волейбол.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю	Фронтально индивидуальный	Комплекс 2		

					зону. Развитие координационных способностей				
38	9		Обучение индивидуальным техническим приемам игры в волейбол.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Фронтально индивидуальный	Комплекс 2		
39	10		Обучать сочетанию технических элементов.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных	Фронтально индивидуальный	Комплекс 2		

					способностей				
40	11		Обучение техники блокирования	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Фронтально индивидуальный	Комплексы 2		
41	12		Обучение сочетания технических элементов.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных	Фронтально индивидуальный	Комплексы 2		

					способностей				
42	13		Обучение техники блокирования мяча.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Фронтально индивидуальный	Комплексы 2		
43	14		Обучение технических приемов игры.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие	Фронтально индивидуальный	Комплексы 2		

					координационных способностей				
44	15		Обучение технических приемов игры.	Совершенствования	ОРУ на гимнастической скамейке, специальные беговые упражнения. Передача мяча над собой, в прыжке по периметру, блокирование нападающий удар с передачи партнера из 4 и 2 зон, двусторонняя игра в волейбол.	Фронтально индивидуальный	Комплексы 2		
45	16		Обучение групповым действиям в защите.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Фронтально индивидуальный	Комплексы 2		

Лыжная подготовка (17 часов)

46	1	Лыжная подготовка	ТБ на уроках лыжной подготовки.	Комбинированный	Т.Б на уроках лыжной подготовки, первая помощь при обморожениях, при переломах. Повторение и учет одновременного и одношажного хода.	Индивидуальный групповой фронтальный.	Комплексы 2		
47,48	2 3		Попеременный двухшажный ход	Обучающий	ОРУ в движении без лыж. Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра по выбору учащихся.	Индивидуальный групповой фронтальный.	Комплексы 2		
49,50	4, 5		Одновременный бесшажный ход	Обучающий	ОРУ в движении Изучение техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом	Индивидуальный групповой фронтальный.	Комплексы 2		
51,52	6, 7		Одновременный бесшажный ход.	Обучающий	ОРУ в движении. Постановка палок на снег и отталкивание руками. Согласованность движений рук и ног. Развитие скоростной выносливости РУ в движении	Фронтально индивидуальный	Комплексы 2		
53	8		Поворот плугом.	Обучающий	ОРУ в движении без палок. Катание с горы без палок изучение техники выполнения поворота плугом. Поворот плугом при спуске с горы.	Фронтально индивидуальный	Комплексы 2		
54	9		Подъем скользящим шагом.	Обучающий.	ОРУ в движении. Постановка палок на снег и отталкивание	Фронтально индивидуальный	Комплексы 2		

					руками. Согласованность движений рук и ног. Развитие скоростной выносливости.				
55	10		Изменение стоек спуска.	Обучающий	ОРУ в движении. Постановка палок на снег и отталкивание руками. Согласованность движений рук и ног. Развитие скоростной выносливости.	Фронтально индивидуальный	Комплексы 2		
56,57	11 12		Обучение коньковому ходу без палок	Обучающий	ОРУ в движении. Учет техники попеременных ходов и одновременных ходов на учебной дистанции. Изучение техники конькового хода. Прохождение дистанции коньковым ходом. Анализ ошибок после прохождения дистанции.	Фронтально индивидуальный	Комплексы 2		
58,59	13 14		Обучение одновременному двухшажному ходу.	Обучающий	ОРУ в движении. Учет одновременного двухшажного хода. Переходы с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2 км.	Индивидуальный групповой фронтальный.	Комплексы 2		
60,61	15 16		Обучение скользящему шагу.	Обучающий	ОРУ в движении. Изучение техники прохождения скользящим шагом. Прохождение дистанции 1 км. Анализ ошибок.	Индивидуальный групповой фронтальный.	Комплексы 2		
62	17		Одновременный бесшажный ход.	Обучающий	Согласованность движений рук и ног. Преодоление встречного склона, держание ноги	Индивидуальный групповой фронтальный.	Комплексы 2		

					в положении шага. Развитие специальной выносливости				
Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)									
63	1		Т.Б. на уроках гимнастики. Самоконтроль	Комбинированный.	ОРУ с гимнастическими скакалками, строевые упражнения. Переворот в упор (повторение). Самоконтроль(чсс, дыхание)	Индивидуальный групповой фронтальный.	Комплексы 1		
64	2		Учить длинному кувырку вперед через препятствия.	Комбинированный.	ОРУ с гимнастическими палками, длинный кувырок вперед через препятствия	Индивидуальный групповой фронтальный.	Комплексы 1		
65	3		Опорный прыжок.	Комбинированный.	ОРУ. Силовая гимнастика с гантелями. Прыжок через коня, гимнастического коня. Анализ типичных ошибок.	Индивидуальный групповой фронтальный.	Комплексы 1		
66	4		Кувырок назад через стойку на кистях.	Комбинированный.	ОРУ без предметов в движении. Кувырок назад через стойку на кистях. Лазание по канату	Индивидуальный групповой фронтальный.	Комплексы 1		
67	5		Акробатическая комбинация.	Комбинированный.	ОРУ без предметов. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	Индивидуальный групповой фронтальный.	Комплексы 1		
68	6		Совершенствование акробатических	Комбинированный.	ОРУ без предметов. Акробатические	Индивидуальный групповой	Комплексы 1		

			комбинациях.		упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Анализ техники выполнения, типичные ошибки при выполнении.	фронтальный.			
69	7		Опорный прыжок через «коня» ноги врозь	Комбинированный.	ОРУ с гимнастическими палками. Круговая тренировка на 4 станциях. Опорный прыжок через «коня» в длину ноги врозь.	Индивидуальный групповой фронтальный.	Комплексы 1		
70	8		Лазание по канату без помощи ног	Комбинированный.	ОРУ в движении, опорный прыжок и подъем в упор силой, круговая тренировка	Индивидуальный групповой фронтальный.	Комплексы 1		
71	9		Кувырок назад через стойку на кистях.	Комбинированный.	ОРУ силовая гимнастика с гантелями, комбинированные упражнения, кувырки, прыжок через коня	Индивидуальный групповой фронтальный.	Комплексы 1		
72	10		Закрепить стойку на кистях, переворот в полушпагат из стойки на лопатках. Совершенствовать опорный прыжок	Комбинированный.	ОРУ силовая гимнастика с гантелями, комбинированные упражнения, кувырки, прыжок через коня	Индивидуальный групповой фронтальный.	Комплексы 1		
Волейбол (10 часов)									
73	1		Техника ловли высоко	Обучающий	Равномерный бег, ОРУ	Фронтальный,	Комплексы		

			летающего мяча.		в ходьбе. Упражнения с набивными мячами, челночный бег. Правила ловли высоко летающего мяча	индивидуальный групповой	кс 3		
74	2		Обучение техники верхней и нижней передачи.	Обучающий	ОРУ комбинированные упражнения. Верхняя передача в стену, над собой, нижняя передача двумя руками в стену через сетку.	Фронтальный, индивидуальный групповой	Комплексы 3		
75	3		Обучать технике подачи мяча, передачи мяча.	Обучающий	Специальные беговые упражнения. Передача мяча с выполнением комбинаций с поворотами и движениями по площадке.	Фронтальный, индивидуальный групповой	Комплексы 3		
76	4		Обучать индивидуальной технике, групповому действию в защите.	Обучающий	ОРУ с набивными мячами. Подвижная игра «Стой». Игра в защите, упражнения с подачей мяча.	Фронтальный, индивидуальный групповой	Комплексы 3		
77	5		Обучать сочетанию технических элементов.	Обучающий	Подвижная игра «Мяч в цель». Передача мяча над собой 10 раз, 10 раз после перемещения. Игра в защите. Учебная двухсторонняя игра.	Фронтальный, индивидуальный групповой	Комплексы 3		
78	6		Обучать индивидуальной технике игры в защите.	Обучающий	Подвижная игра «Мяч в цель». Передача мяча над собой 10 раз, 10 раз после перемещения.	Фронтальный, индивидуальный групповой	Комплексы 3		

					Игра в защите. Учебная двухсторонняя игра				
79	7		Обучать сочетанию технических приемов, тактика нападения.	Обучающий	ОРУ на гимнастической скамейке, специальные беговые упражнения. Передача мяча над собой, в прыжке по периметру. Блокирование. Нападающий удар с передачи партнера.	Фронтальный, индивидуальный групповой	Комплексы 3		
80	8		Обучать сочетанию технических приемов, тактика нападения.	Обучающий	ОРУ на гимнастической скамейке, специальные беговые упражнения. Передача мяча над собой, в прыжке по периметру. Блокирование. Нападающий удар с передачи партнера	Фронтальный, индивидуальный групповой	Комплексы 3		
81	9		Обучать групповым действиям в защите, технике блокирования	Обучающий	Подвижная игра «По туристской тропе». Передача мяча с вариантами. Игра в защите в тройках. Нападающий удар, блокирование. Двухсторонняя учебная игра	Фронтальный, индивидуальный групповой	Комплексы 3		

82	10		Обучать групповым действиям в защите, технике блокирования	Обучающий	Подвижная игра «По туристской тропе». Передача мяча с вариантами. Игра в защите в тройках. Нападающий удар, блокирование. Двухсторонняя учебная игра	Фронтальный, индивидуальный групповой	Комплексы 3		
Баскетбол (10 часов)									
83	1		Остановка передача мяча	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Фронтальный, индивидуальный, групповой	Комплексы 2		
84	2		Бросок мяча в движении	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Фронтальный, индивидуальный, групповой	Комплексы 2		
85	3		Тактика быстрого прорыва.	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игроков.	Фронтальный, индивидуальный, групповой	Комплексы 2		

					Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств				
86	4		Зонная защита	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	Фронтальный, индивидуальный, групповой	Комплексы 2		
87	5		Зонная защита	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	Фронтальный, индивидуальный, групповой	Комплексы 2		
88	6		Совершенствовать технику перемещений. Передача мяча в парах с передвижением вперед	тренировочный	ОРУ в движении, специальные беговые упражнения, перемещение в стойке, перебежки без мяча в сочетании с остановками. Остановки, повороты с мячом.	Фронтальный, индивидуальный, групповой	Комплексы 2		

89	7		Совершенствовать технику перемещений. Передача мяча в парах с передвижением вперед	Тренировачный	ОРУ в движении, специальные беговые упражнения, перемещение в стойке, перебежки без мяча в сочетании с остановками. Остановки, повороты с мячом.	Фронтальный, индивидуальный, групповой	Комплексы 2		
90	8		Совершенствовать технику ловли и передачи мяча.	Тренировачный	ОРУ в движении, специальные беговые упражнения, перемещение в стойке, перебежки без мяча в сочетании с остановками. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	Фронтальный, индивидуальный, групповой	Комплексы 2		
91	9		Игровой урок.	Тренировачный	Игра в баскетбол 5 на 5 по правилам.	Фронтальный, индивидуальный, групповой	Комплексы 2		
92	10		Игровой урок.	Тренировачный	Игра в баскетбол 5 на 5 по правилам и без правил.	Фронтальный, индивидуальный, групповой	Комплексы 2		
Легкая атлетика (10 часов)									
93,94.95.	1, 2, 3		Обучать технике метания мяча.	Обучающий	ОРУ в парах. Упражнения для развития быстроты. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча, эстафета 4x60	Фронтальный, индивидуальный, групповой	Комплексы 1		
96,97,98	4,		Обучать бегу на	Обучающий	ОРУ. Прыжок в высоту	Фронтальный,	Комплексы		

	5, 6		длинную дистанцию, техника прыжка в высоту с разбега		с разбега способом «перешагивание». Бег в сочетании с ходьбой.	индивидуальный, групповой	кс 1		
99,100,101	7, 8, 9		Техника общефизических упражнений	Обучающий	Ходьба. Равномерный бег. Прыжок в длину с места. Комплекс ору. Упражнение на расслабление.	Фронтальный, индивидуальный, групповой	Комплекс 1		
102	10		Контрольные нормативы	Контрольный	ОРУ в движении. Контрольные нормативы: бег 100м, бег 1000м, прыжок длину с разбега, метание мяча.	Фронтальный, индивидуальный, групповой	Комплекс 1		

46	1	<i>Лыжная подготовка</i>	ТБ на уроках лыжной подготовки, изучение нового материала	комбинированный	ТБ на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости.	Групповой фронтальный	Комплексы 3		
47,48	2,3		Обучение движению по лыжне с переходом с попеременных ходов на одновременные	Обучающий	ТБ на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости.	Групповой фронтальный	Комплексы 3		
49,50	4,5		Совершенствовать технику лыжных ходов и переходы с одного	Комбинированный	ОРУ (самостоятельная разминка) переход с	Групповой фронтальный	Комплексы 3		

			хода на другой		одновременных ходов на одновременные. Похождение дистанции до 3-х км				
51,52	6,7		Совершенствовать технику одновременных и попеременных ходов	Комбинированный	ОРУ в движении . Учет четырехшажного хода. Переходы с попеременных ходов на одновременные. Соревнования на 3 км	Групповой фронтальный	Комплексы 3		
53,54	8,9		Обучение коньковому ходу	Обучающий	ОРУ в движении. Учет техники попеременных ходов и одновременных ходов на учебной дистанции	Групповой фронтальный	Комплексы 3		
55,56	10,11		Совершенствование техники одношажного хода	Совершенствования	ОРУ в движении изучение техники и элементов конькового хода	Групповой фронтальный	Комплексы 3		
57,58	12,13		Совершенствование безшажного хода	Совершенствования	Согласованность движений рук и ног. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости	Групповой фронтальный	Комплексы 3		
59,60	14,15		Тактика лыжных гонок.	Обучающий	ОРУ в движении. Постановка палок на	Групповой фронтальный	Комплексы 3		

					снег и отталкивание руками. Согласованность движений рук и ног. Развитие скоростной выносливости.				
61	16		Прохождение дистанции вне учета времени	Комбинированный Контрольный	ОРУ в движении. Техника прохождения различных дистанций. Тактические приемы лыжных гонок	Оценить технику выполнения применяемых учащимися различных ходов. Оценка техники прохождения дистанции	Комплексы 3		
62	17		Прохождение дистанции на результат	Контрольный	Прохождение дистанции юноши-8 км; девушки-5 км, вне учета времени	<u>Юноши</u> «5» - 26.00; «4» - 27.30; «3» - 29.30; <u>Девушки</u> «5» - 16.30; «4» - 17.00; «3» - 18.00;	Комплексы 3		
63	18		Игровой урок. Эстафеты на лыжах, свободное катание.	Комбинированный.	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход)	Групповой фронтальный	Комплексы 3		

Гимнастика (13 часов)									
64	1	Гимнастика	ТБ на уроках гимнастики. Самоконтроль. Строевые упражнения	Комбинированный	ОРУ с гимнастическими палками. Строевые упражнения. Самоконтроль (ЧСС, дыхание)	Индивидуальный. Групповой, фронтальный.	Комплексы 1		
65	2		Развитие силы основных групп мышц	Комбинированный	ОРУ с гимнастическими палками. Строевые упражнения. Самоконтроль (ЧСС, дыхание)	Индивидуальный. Групповой, фронтальный.	Комплексы 1		
66	3		Опорный прыжок через козла в длину способом согнув ноги	Комбинированный	ОРУ в движении, на месте круговая тренировка по объектам. Самоконтроль (ЧСС, дыхание)	Индивидуальный. Групповой, фронтальный.	Комплексы 1		
67	4		Совершенствовать сед углом, стойку на лопатках назад из седа	Комбинированный	ОРУ. Изучение техники выполнения опорного прыжка. Изучение наглядных пособий. Комплекс 3	Индивидуальный. Групповой, фронтальный.	Комплексы 1		
68	5		Совершенствовать опорный прыжок	Комбинированный	ОРУ в движении баз предметов. Учет техники переворота упор силой. Сед углом, стойка на лопатках перекатом назад из седа.	Индивидуальный. Групповой, фронтальный.	Комплексы 1		
69	6		Закрепить стойку на кистях, переворот в полушпагат из	Комбинированный	ОРУ силовая гимнастика с гантелями,	Индивидуальный. Групповой, фронтальный.	Комплексы 1		

			стойки на лопатках. Совершенствовать опорный прыжок		комбинированные упражнения, кувырки, прыжок через коня				
70	7		Кувырок назад через стойку на кистях.	Комбинированный	ОРУ силовая гимнастика с гантелями, комбинированные упражнения, кувырки, прыжок через коня	Индивидуальный. Групповой, фронтальный.	Компле кс 1		
71	8		Совершенствовать акробатические соединения, лазание по канату	Комбинированный	ОРУ с гимнастической скакалкой. Комплекс акробатических упражнений, кувырок назад через стойку на кистях	Индивидуальный. Групповой, фронтальный.	Компле кс 1		
72	9		Повторение- опорный прыжок через «козла» в длину, лазание по канату.	Комбинированный	ОРУ без предметов в движении. Соскок из виса на подколенках . Акробатические упражнения. Лазание по канату, упражнения на равновесие.	Индивидуальный. Групповой, фронтальный.	Компле кс 1		
73	10		Совершенствовать опорный прыжок	Комбинированный	ОРУ с большими мячами, специальные прыжковые упражнения, лазание по канату, упражнения на равновесие.	Индивидуальный. Групповой, фронтальный.			
74	11		Лазание по канату без помощи ног	Комбинированный	ОРУ в движении, опорный прыжок и подъем в упор силой, круговая тренировка	Индивидуальный. Групповой, фронтальный.	Компле кс 1		

75	12		Совершенствование акробатических комбинаций	Комбинированный	ОРУ в движении, лазание по канату, кувырки вперед и назад	Индивидуальный. Групповой, фронтальный.			
76	13		Совершенствование акробатических комбинаций	Комбинированный	ОРУ, выполнение кувырков вперед назад, стойки на лопатках, перестроения. Развитие силы и координационных способностей.	Индивидуальный. Групповой, фронтальный.			

Баскетбол (8часов)

77	1	Баскетбол	Остановка передача мяча	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Фронтально индивидуальный	Комплексы 2		
78	2		Бросок мяча в движении	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами	Фронтально индивидуальный	Комплексы 2		

					на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.				
79	3		Тактика быстрого прорыва.	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Фронтально индивидуальный	Комплексы 2		
80	4		Зонная защита.	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Фронтально индивидуальный	Комплексы 2		
81	5		Зонная защита.	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Фронтально индивидуальный	Комплексы 2		

82	6		Индивидуальные действия в защите	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Фронтально индивидуальный	Комплексы 2		
83	7		Тактика нападения против зонной защиты.	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Фронтально индивидуальный	Комплексы 2		
84	8		Игровой урок.	Комбинированный	Совершенствование передвижений и	Фронтально индивидуальный	Комплексы 2		

					<p>остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств</p>				
Русская лапта(7 часов)									
85	1	Русская лапта	Обучать технике игры в русскую лапту. Ловля и	Обучающий	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и	Групповой фронтальный	Комплексы 3		

			передача мяча.		передача мяча в парах, тройках. Набрасывание на удар. Учебная игра.				
86	2		Обучать технике игры в русскую лапту. Ловля мяча после удара об пол и стену.	Обучающий	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча в парах, тройках. Набрасывание на удар. Учебная игра.	Групповой фронтальный	Комплексы 3		
87	3		Обучать ударам битой в игровой ситуации.	Обучающий	ОРУ Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча после удара об пол и стену.	Групповой фронтальный	Комплексы 3		
88	4		Тактические действия игрока.	Обучающий	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Набрасывание на удар, удары битой снизу сбоку. Учебная игра.	Групповой фронтальный	Комплексы 3		
89	5		Тактические действия, выбор места для ловли мяча в момент удара битой	Обучающий	ОРУ специальные беговые упражнения. Обучение тактическим действиям в процессе игры.	Групповой фронтальный	Комплексы 3		

90	6		Совершенствование удара битой.	Обучающий	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Замах на удар на месте, набрасывание на удар, удар битой в рабочей и игровой ситуации. Учебная игра.	Групповой фронтальный	Комплексы 3		
91	7		Урок-игра	Тренировочный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Удары битой в различных ситуациях. Учебная игра.	Групповой фронтальный	Комплексы 3		
Легкая атлетика (11 часов)									
92,93,94	1,2,3	Легкая атлетика	Обучать технике общефизических упражнений	Комбинированный	Ходьба равномерный бег. Прыжок в длину с места. Комплекс ОРУ, упражнения на расслабление.	Групповой фронтальный	Комплексы 2		
95,96,97	4,5,6		Обучать бегу на длинные дистанции, технике прыжка в высоту с разбега	Обучающий	Ходьба равномерный бег. Прыжок в длину с места. Комплекс ОРУ, упражнения на расслабление.	Групповой фронтальный	Комплексы 2		
98,99,100	7,8,9.		Обучать технике метания мяча, прыжка в длину с разбега	Обучающий	ОРУ. Равномерный бег. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием». Бег в сочетании с ходьбой.	Групповой фронтальный	Комплексы 2		
101	10		Обучать технике	Комбинированный	ОРУ. Равномерный бег.	Групповой	Комплексы		

			преодоления препятствий, эстафетному бегу.		Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием». Бег в сочетании с ходьбой.	фронтальный	кс 2		
102	11		Контрольные нормативы	Контрольный	ОРУ специальные беговые упражнения. Медленный бег 1000м. эстафеты. Преодоление вертикальных препятствий. Упражнения на расслабление.	Групповой фронтальный	Комплексы 2		
					ОРУ в движении. Бег 100м, прыжок в длину с разбега, метание мяча.				

