

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		XI
1	Базовая часть	81
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	31
1.5	Лыжная подготовка	14
2.1	Баскетбол	27
	Итого	102

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

1.1. Социокультурные основы.

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

1.5. Баскетбол.

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

1.6. Волейбол.

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

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.8. Легкая атлетика.

11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

1.2. Психолого-педагогические основы.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

1 1 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

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

1.5. Баскетбол.

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

1.6. Волейбол.

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

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.8. Легкая атлетика.

11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	—
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Тематическое планирование

11 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (14 ч)						
Спринтерский бег (6 ч)	Вводный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий		

	Комплексны й	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	«5» - 16,0 с; «4» - 17,0 с; «3» - 17,5 с.		
Прыжок в длину (4 ч)	Комплексны й	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий		
	Комплексны й	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий		

	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5» - 410 см; «4» - 380 см; «3» - 360 см		
Метание гранаты (4 ч)	Комплексный	Метание гранаты в коридор (10м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий		
	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий		
	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«5» - 23 м; «4» - 19 м; «3» - 17 м		
Кроссовая подготовка (7 ч)						

Бег по пересеченной местности	Комплексный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	Уметь: пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий		
	Совершенствования	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и	Уметь: пробегать в равномерном темпе 15 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий		
	Совершенствования	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: пробегать в равномерном темпе 15 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий		
	Совершенствования	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий		
	Совершенствования	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные	Уметь: пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий		

	Совершенствования	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной	Текущий		
Гимнастика (12ч.) Строевые упражнения	Учетный	Бег 2.000 метров на результат. Развитие выносливости. Опрос по теории.	Уметь: пробегать в Равномерном темпе 20 минут	10.00;11.30; 12.30		
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы	Текущий		
	Совершенствование	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с обручами. Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые приемы			

Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)	Комплексный	Повороты в движении. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий		
	Совершенствования	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий		
	Совершенствования	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей		Текущий		
	Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий		

Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий		
Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Совершенствования					
Совершенствования					
Учетный				Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня

Спортивные игры (45 ч)

Волейбол (18ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования					

Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
Комплексный	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				

Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
Комплексный	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
Комплексный	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				

	Совершенствования	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования	<p>Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>				
	Совершенствования					

Комплексный	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.</p>	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения подачи мяча		
Совершенствования	<p>Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>				
Совершенствования	<p>Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.</p>	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения нападающего удара		
Совершенствования	<p>Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств</p>		Текущий		

Баскетбол (27ч)	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		

Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x Г). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий *		
Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 1 * 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		

Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 x 3 x 1). Учебная игра	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
Совершенствования	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Совершенствования		Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		

Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		

Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		

	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенствования					
	Совершенствования					
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча		

	Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		

Лыжная подготовка (14 ч)						
Техника лыжных ходов		Инструктаж по Т\б.. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		Текущий		
	Совершенствования	Коньковый ход. Повторение.	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.			
		Попеременный четырехшажный ход. Повторение		Текущий		
		Попеременный четырехшажный ход.		Текущий		
		Переход с одновременных ходов на попеременные		Текущий		
		Преодоление подъемов и препятствий.		Текущий		
		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование		Текущий		
		Поворот на месте махом		Текущий		
		Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девочки)		Текущий		
		Повороты упором.		Текущий		
		Переход с попеременным ходом на одновременные		Текущий		
		Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девочки)		Текущий		
		Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девочки)		Текущий		
	Подъемы, спуски, торможения.	Текущий				
Комбинированный	Коньковый ход. Повторение		Текущий			

Легкая атлетика (10 ч)

Спринтер-ский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро-стно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		

	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро-стно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5»- 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с.		
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м		

Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Бег: «5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с.		