

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая учебная программа по физической культуре для 11 класса (девушки) составлена на основе федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, Приказа от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в ФГОС OОО, утв. Приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 № 1897», Федерального перечня учебников, рекомендованных и допущенных Министерством образования и науки по Приказу МО РФ от 31.03.2014 №253,ООП НОО, ООП ООО, одобренных Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15) и на основе «Программы по физической культуре. 1-11 классы» авторы Лях В.И., Зданевич А.А «Просвещение» 2012г, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, полностью соответствующей образовательным стандартам по физической культуре и входящей в состав УМК и примерной программы основного общего образования по русскому языку.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе (из расчета 3 учебных часа в неделю). Рабочая программа под редакцией Ляха В.И., Зданевича А.А. в 11 классе рассчитана на 102 часа. По учебному плану школы на учебный год на изучение физической культуры в 11 классе отведено 3 часа в неделю.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

*Основная литература*

1. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – Москва, Просвещение, 2013г.

2. Физическая культура. 10-11 классы. Под редакцией Ляха В.И. Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. – Москва, «Просвещение» 2006

*Дополнительная литература*

1. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. – Москва, 2014

2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – Москва, Физкультура и спорт, 1998

3. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю. Соколова «Здоровьесберегающие технологии». – Москва, Илекса, 2004

*Образовательные электронные ресурсы*

<http://fizkultura-na5.ru>

<https://www.e-osnova.ru/journal/16> – Журнал учителя физической культуры

<https://www.infosport.ru> – [Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.it-n.ru%2Fcommunities.aspx%3Fcat_no%3D22924%26lib_no%3D32922%26tmpl%3Dlib)

**ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ.**

Тестирование физической подготовленности (сентябрь-октябрь)

Тестирование физической подготовленности (апрель-май)

Для определения физической подготовленности учащихся используются тесты: бег 100м, челночный бег 3 по 10м, прыжок в длину с места, 6 минутный бег, наклон вперёд из положения сидя, подтягивания на перекладине из положения виса (мальчики), отжимания (девочки), подъём туловища за 30 сек.

Оценивание техники выполнения физических упражнений.

Оценивание теоретических знаний по физической культуре.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы еѐ развития, характеризовать основные направления и формы еѐ организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей икорригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учѐтом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учѐтом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| 1 | Основы знаний по физической культуре | В процессе уроков |
| 2 | Лёгкая атлетика | 21 час |
| 3 | Баскетбол | 21 час |
| 4 | Гимнастика | 21 час |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 часов |
| 6 | Волейбол | 21 час |
|  | **Всего** | 102 часа |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**.

**1. Лёгкая атлетика (21 час)**

Спринтерский бег (9 часов).

Низкий старт ( 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.

Прыжок в длину способом «прогнувшись». (3 часа)

Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.

Метание мяча и гранаты. (6 часов)

Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Метание гранаты в коридор (10м). Метание гранаты на дальность с разбега. Метание гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.

Прыжок в высоту (3 часа) .

Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Переход через планку. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.

**2.Баскетбол (21 час).**

Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 на 1). Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. (2 на 1 на 2). Нападение против зонной защиты. (1 на 3 на 1). Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Нападение против личной защиты. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. (2 на 3 ). Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Индивидуальные действия защиты (*перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча*). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.

**3.Гимнастика (21 час)**

Раздел гимнастики «упражнения на разновысоких брусьях» заменён на «упражнения на гимнастическом бревне» из-за отсутствия брусьев.

Строевые упражнения, упражнения на гимнастическом бревне. (11 ч)

Повороты в движении. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному, в колонну по восемь в движении. Ходьба на носках на гимнастическом бревне. Ходьба с высоким подниманием согнутых и прямых ног вперёд. Бег, танцевальные движения. Приставные и переменные шаги вперёд, назад, в стороны. Прыжки на месте со сменой положения ног, с одной ноги на другую на месте и с продвижением вперёд. Прыжки на месте сгибая ноги, на гимнастическом бревне. Выполнение комбинации на гимнастическом бревне.

Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10ч)

Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Длинный кувырок. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. Комбинация из разученных элементов. ОРУ с обручами. ОРУ со скакалками. Прыжки в глубину. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.

**4.Лыжная подготовка (18ч)**

ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 3 км. Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагиваие небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности.

**5. Волейбол (21 час)**

Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3й зоны. Прямой нападающий удар из 2й зоны. Прямой нападающий удар из 4й зоны Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.

**6.Основы знаний по физической культуре (в процессе урока)**

Социокультурные основы.

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

Психолого-педагогические основы.

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

Медико-биологические основы.

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

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

Баскетбол.

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 правила соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол.

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 правила соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика.

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

**ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Часы** | **Виды и формы контроля** | **Планируемые результаты** |
| *Раздел* | *Лёгкая атлетика* | *11часов* |  |  |
| 1-5 | Спринтерский бег. | 5 | «5»-17,0;  «4»-17,5;  «3»-18,0 | Уметь: бегать с низкого старта на максимальной скорости 100м |
| 6-8 | Прыжок в длину. | 3 | «5»-400см;  «4»-370см;  «3»-340см | Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов. |
| 9-11 | Метание мяча и гранаты. | 3 | «5»-22м;  «4»-18м;  «3»-14м | Уметь: метать мяч на дальность с разбега, метать гранату из различных положений на дальность и в цель. |
| *Раздел* | *Баскетбол* | *21 час* |  |  |
| 12 | 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 на 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Текущий | ***Уметь***: выполнять тактико-технические действия в игре. |
| 13 | 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 на 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Текущий | ***Уметь***: выполнять тактико-технические действия в игре. |
| 14-15 | 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 на 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Текущий | ***Уметь***: выполнять тактико-технические действия в игре. |
| 16 | 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 приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. (2 на 1 на 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Текущий | ***Уметь***: выполнять тактико-технические действия в игре. |
| 17-18 | 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 приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. (1 на 3 на 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Текущий | ***Уметь***: выполнять тактико-технические действия в игре. |
| 19-21 | 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. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. (2 на 3 ). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 3 | Текущий | ***Уметь***: выполнять тактико-технические действия в игре. |
| 22 | 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 приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. (2 на 3 ). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Текущий | ***Уметь***: выполнять тактико-технические действия в игре. |
| 23 | 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 с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Текущий | ***Уметь***: выполнять тактико-технические действия в игре. |
| 24 | 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 приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Текущий | ***Уметь***: выполнять тактико-технические действия в игре. |
| 25 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия защиты (*перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча*). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Текущий | ***Уметь***: выполнять тактико-технические действия в игре. |
| 26-29 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия защиты (*перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча*). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 4 | Текущий | ***Уметь***: выполнять тактико-технические действия в игре. |
| 30-31 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия защиты (*перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча*). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Оценка техники выполнения ведения мяча. | ***Уметь***: выполнять тактико-технические действия в игре. |
| 32 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия защиты (*перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча*). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Текущий | ***Уметь***: выполнять тактико-технические действия в игре. |
| *Раздел* | *Гимнастика* | *21 час* |  |  |
| 33-43 | Строевые упражнения, упражнения на гимнастическом бревне. | 11 | Оценка техники выполнения упражнений. | Уметь: выполнять строе­вые приёмы; выполнять упражнения на гимнастическом бревне. |
| 44-53 | Акробатические упражнения, опорный прыжок. | 10 | Текущий | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня. |
| *Раздел* | *Лыжная подготовка* | *18 часов* |  |  |
| 54-55 | ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 3 км. | 2 | Текущий | Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. |
| *56-58* | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 3км. | *3* | Текущий | Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. |
| 59-61 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождения дистанции 4 км. | 3 |  | Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, спуски, подъемы, торможение. |
| 62-63 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Прохождение дистанции до 4 км. | 2 |  | Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. |
| 64-65 | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагиваие небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. | 2 |  | Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. |
| 66-67 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности. | *2* |  | Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. |
| 68-69 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с прокатом. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. | 2 |  | Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. |
| 70-71 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Прохождение дистанции 5 км. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов. Подъемы средней протяженности. | 2 |  | Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой, преодоление спусков, подъемов, торможение, преодоление препятствий. |
| *Раздел* | *Волейбол* | *21час* |  |  |
| 72 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | 1 | Текущий | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. |
| 73-74 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Текущий | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. |
| 75-76 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Текущий | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. |
| 77-78 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Текущий | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. |
| 79-80 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Текущий. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. |
| 81-82 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Текущий | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. |
| 83-84 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 2й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Текущий | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. |
| 85 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 2й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | Текущий | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. |
| 86-88 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 3 | Текущий | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. |
| 89-90 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 2 | Оценка техники выполнения подачи мяча | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. |
| 91-92 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 2 | Оценка техники выполнения нападающего удара.  Текущий | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. |
| *Раздел* | *Лёгкая атлетика* | *10 часов* |  |  |
| 93-96 | Спринтерский бег. Прыжок в высоту. | 4 | «5»-13,5;  «4»-14,0;  «3»-14,3 | Уметь: бегать с низкого старта на максимальной скорости 100м |
| 97-99 | Метание мяча и гранаты. | 3 | «5»-32м  «4»-28м  «3»-26м | Уметь: метать мяч на дальность с разбега. Метать гранату из различных положений на дальность и в цель, метать гранату на дальность. |
| *100-102* | Прыжок в высоту. | 3 | Текущий | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега. |