«Согласовано»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель МО	Зам. директора по УР	Директор МАОУ «Гимназия №87»
_____/Богословская Т.Г./	_____/Новиков Е.В./	Приказ №175 от 31.08.2015г.
ФИО	ФИО	_____/Кошеварова Э.А./
Протокол № 1		ФИО
от «27»_08_____2015г.	«28»_08_____2015 г.	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Дедяевой Натальи Михайловны

I квалификационной категории

по физической культуре для 11-х классов (девушки)

предмет, класс и т.п.

Рассмотрено на заседании педагогического
совета муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
«Гимназия №87»
протокол № 1от 28.08.2015 г.

2015 - 2016 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основании Федерального компонента государственного образовательного стандарта 2004 года, на основе Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» авт. В.И. Ляха, А.А. Зданевича (Министерство образования Российской Федерации, 2011г. издательство «Просвещение», 2011г.) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет. В базисном учебном плане выделяется 102часов (3часа в неделю), что соответствует учебному плану МАОУ «Гимназия №87» и годовому календарному учебному графику.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал: спортивные игры (8ч.), легкая атлетика (5ч.), лыжная подготовка (2ч.). Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Место предмета: физическая культура изучается в области физической культуры.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **Развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **Воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **Овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **Освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **Приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния

здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит ормированию у учащихся общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

Задачи физического воспитания учащихся 11-х классов направлены:

- На содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
- Обучение основам базовых видов двигательных действий.
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма.
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время.
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
- Содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Цели и задачи сформулированы в соответствии с государственным стандартом.

В соответствии с компетентностным подходом государственного стандарта основного общего образования запланировано формирование следующих **компетенций:**

- **Ценностно-смысловая компетенция -** формирование механизмов самоопределения ученика: видеть и понимать окружающий мир с позиций содержания предмета.
- **Общекультурная компетенция -** осведомленность учащихся в особенностях национальной и общечеловеческой культуры.
- **Коммуникативная компетенция -** использование форм организации
- парные, групповые, бригадные.

Показатели усвоения обязательных результатов обучения

соответствуют стандарту и направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельного и практико-ориентированного подходов, определяются учебными нормативами и тестированием в конце изучения каждой темы и разделов учебной программы:

В результате освоения физической культуры учащиеся 11 классов должны:

Знать/понимать

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

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

-повышения работоспособности, укрепление и сохранение здоровья;

-подготовки профессиональной деятельности и в производственной деятельности в различных отраслях хозяйственного и промышленного производства Российской Федерации;

-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; -активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Методическое обеспечение

Особенности организации учебного процесса:

Ведущая технология - здоровьесберегающая, ориентированная на индивидуальный, дифференцированный подход к обучению учащихся.

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации учебной деятельности учащихся на уроке:

-индивидуальная;

-групповая;

-коллективная (фронтальная).

Формы контроля по усвоению учебного материала:

-самостоятельная работа;

-зачеты;
-тестовые упражнения;
-наблюдение;
-презентации по учебным темам.

I. Знания

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 м е т о д ы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие м е т о д ы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, 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 выполняет 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 сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся **умеет**: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

1. Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания

учащихся 1-11 классов» 2009г.
2. Журнал «Народное образование» №3-2006г. Примерная программа.
3. Физкультура. 10 класс: Поурочные планы: автор-составитель М.В. Видякин. Волгоград, 2005г.

Учащиеся должны уметь демонстрировать двигательные умения, навыки и способности

Физические способности	Физические упражнения	Девушки
Скоростные	Бег 30м Бег 100 м	5.4 сек 17,5 сек.
Силовые	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	14 раз 170 см
Выносливость	Кроссовый бег 2000 км	10 мин 00 с

Показать уровень физической подготовленности учащихся 17 лет

№п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень		
			низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м, с	6.1	5.9-5.3	4.8
2	Координационные	Челночный бег 3х10м, с	9.6	9.3-8.7	8.4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	900	1050 1200	1300
5	Г ибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	6	13-15	18

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	**Базовая часть**	**87час.**
2.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
3.	Спортивные игры	21
4.	Гимнастика с элементами акробатики	21
5.	Легкая атлетика	21
6.	Лыжная подготовка	18
7.	Элементы единоборств - легкая атлетика(замена)	9
	Вариативная часть:	**15 час**
1.	Спортивные игры	8
2.	Легкая атлетика	5
3.	Лыжная подготовка	2
	Итого:	102 час.

Распределение учебного времени по четвертям
Базовая часть 87 часов

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть Кол-во часов	2 четверть Кол-во часов	3 четверть Кол-во часов	4 четверть Кол-во часов
1.	Основы знаний по физической культуре в процессе урока				
2.	Легкая атлетика	10			20
3.	Баскетбол	12			
4.	Гимнастика		21		
5.	Лыжная подготовка			18	
6.	Волейбол			2	4
	Вариативная часть	15			
1.	Волейбол			8	
2.	Баскетбол				
3.	Легкая атлетика	5			
4.	Лыжная подготовка			2	

Итого: 102 час.

Содержание программы (102 часов)

1. Теоретические знания по физической культуре (в течение года) в структуре урока.
Социо — культурные основы. **Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.**

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

Психолого — педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно - корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных

занятий.

Основные технико - тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Медико — биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно - массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

2. Легкая атлетика. Основная направленность: ***на совершенствование техники спринтерского бега:*** высокий и низкий старт до 40 метров; стартовый разгон; бег на результат на 100 метров; эстафетный бег.

На совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе 15 - 20 минут; бег на 3000 метров.

На совершенствование техники прыжка в длину с разбега: прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега.

На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: прыжки в высоту с 9 - 11 шагов разбега.

На совершенствование техники метания в цель и на дальность: метание малого мяча 150 г с места на дальность , с 4 - 5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 метров; в вертикальную и горизонтальную цель (1 х 1м) с расстояния до 15 - 20метров.

Метание гранаты 500 гр. с места на дальность, с 4 - 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного - четырех шагов вперед - вверх на дальность и заданное расстояние.

На развитие выносливости: длительный бег до 20 минут.

На развитие скоростно — силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

На развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

На развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности, барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п., в цель и на дальность обеими руками.

3. Спортивные игры.

Баскетбол.

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ***На совершенствование ловли и передач мяча:*** варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

На совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол.

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинация из освоенных элементов техники передвижений. ***На совершенствование техники приема и передач мяча:*** варианты техники приема и передач мяча.

На совершенствование техники подач мяча: варианты подач мяча.

На совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку.

На совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Г имнастика.

На совершенствование строевых упражнений: пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами: с набивными мячами(весом до 2 кг), гантелями (до 3 кг), на тренажерах..

На освоение и совершенствование висов и упоров: подъем в упор махом одной, толчком другой; вис согнувшись - прогнувшись; подъем в упор на верхнюю жердь.

На освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 110-115 см

На освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие на высоте до 50 см; стойка на лопатках; кувырок назад. Переворот боком ноги врозь, прыжки в высоту 120-13 0см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

На развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы

препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости: Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения в висах и упорах, гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно - силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.
На развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.
Самостоятельные занятия: программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Лыжная подготовка. ***На освоение техники лыжных ходов:*** переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов: Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ; Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322; Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

пособие для учащихся:

- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник – М.: Просвещение, 2012.

пособия для учителя:

- Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Тестовый контроль. Базовый уровень – М.: Просвещение, 2012.
- Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 2000.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. - М., 2001.
- Методика преподавания гимнастики в школе. - М., 2000.
- 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. - М., 2003.

- Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. - М., 2004.
- Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. - М., 2003.
- Журнал «Физическая культура в школе».

Календарно-тематическое планирование
Общее количество часов на 2015 -2016 учебный год – 102.
Общее количество учебных часов на I четверть - 27

Знать:
Социокультурные основы: Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.
Легкая атлетика: 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
Баскетбол: Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, , воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.
Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.
Социально-психологические основы: Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.
Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Номер урока	Дата провидения		Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	факти-чески						
Легкая атлетика -15 час. Баскетбол - 12 час.								
1			Высокий и низкий старт, стартовый разгон. СБУ. Инструктаж по т/б	Вводный	Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий	КУ№1
2			Эстафетный бег. Низкий старт. Стартовый разгон. СБУ.	Комплексный	Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий	КУ№1

3			Бег 100 метров на результат. Низкий старт. Стартовый разгон. СБУ. Финиш.	Комплексный	Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	**Вводный контроль** Бег 100 метров. Основная группа: **Девушки**: «5» - 16,0; «4» - 16.5; «3» - 17.0	КУ№1
4			Бег в равномерном и переменном темпе 20 мин. СБУ. Соревнования по л/а.	Комплексный	Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий	КУ№1
5			Прыжки в длину разбега. Челночн.бег. СБУ.	Комплексный	Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	**Уметь** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов	Текущий	КУ№1
				Комплексный	Прыжки в длину способом «согнув	**Уметь** прыгать в длину	**Текущий**	КУ№1

6			Прыжки в длину с разбега. Челночн. бег. СБУ.		ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	с 13-15 беговых шагов		
7			Метание гранаты ОРУ. Челночный бег. Прыжки.	Комплексный	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и на заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Прыжки в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	**Уметь** метать мяч на дальность с разбега **Уметь** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов	Текущий	КУ№1
8			Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег.	Комплексный	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	**Уметь** метать гранату на дальность и в цель из различных положений	**Текущий**	**КУ№1**
9			**Метание гранаты на дальность. Развитие скоростносиловых качеств**	Комплексный	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	**Уметь** метать гранату на дальность и в цель из различных положений	Текущий	КУ№1

10			Метание гранаты на дальность. Развитие скоростносиловых качеств	Комплексный	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	**Уметь** метать гранату на дальность и в цель из различных положений	**Итоговый контроль** Метание гранаты 500-700 грамм Основная группа: **Девушки:** «5» - 23;«4» - 18; «3» - 12	КУ№1
11			Развитие выносливости	Комплексный	Бег 15 мин. СБУ упражнения. Развитие выносливости. ОФП. Спортивные игры	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин.		КУ№1
12			Развитие выносливости	Комплексный	Бег 16 мин. СБУ упражнения. Развитие выносливости. ОФП. Спортивные игры	Уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе	Текущий	КУ№1
13			Развитие выносливости	Комплексный	Бег 17 мин. СБУ упражнения. Развитие выносливости. ОФП. Спортивные игры	Уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе	Текущий	КУ№1
14			Развитие выносливости	Комплексный	Бег 18 мин. СБУ упражнения. Развитие выносливости. ОФП. Спортивные игры	Уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе	Текущий	КУ№1

15			Развитие выносливости	Комплексный	Бег 12 мин. СБУ упражнения. Развитие выносливости. ОФП. Спортивные игры	Уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе	Текущий	КУ№1
16			Ведение мяча с изменением высоты отскока. Стойка. Передачи. Броски.	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей . Инструктаж по Т/Б	**Уметь** применять в игре тактические действия	Текущий	КУ№1
17			Передача мяча. Стойка. Ведение. Броски.	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия	Текущий	КУ№1
18			Передачи мяча в движении в парах и тройках. Стойка. Ведение. Броски.	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия	**Зачет.** Оценка техники выполнения передач мяча	КУ№1
19			Бросок двумя руками	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами	**Уметь** применять в игре тактические действия	Текущий	КУ№1

			от головы. Стойка. Передвижение. Ведение. Передачи.		в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей			
20			Ловля и передача мяча. Ведение. Бросок. Игра.	Комплексный	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия	(Оценка техники выполнения ведения мяча. Фронтальный метод)	КУ№1
21			Нападение быстрым прорывом. Ведение. Передачи. Броски.	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия		КУ№1
22			Нападение быстрым прорывом. Передача мяча. Ведение.	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением.	**Уметь** применять в игре тактические действия	Текущий	КУ№1

			Броски.		Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей			
23			Броски. Ведение. Передачи мяча.	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей.	**Уметь** применять в игре тактические действия	Текущий	КУ№1
24			Учебно - тренировочная игра 5х5	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой, и комплексное развитие психомоторных способностей. Тест на проверку теоретических знаний.	**Уметь** применять в игре тактические действия	**Итоговый контроль.**	КУ№1
25			Броски. Ведение. Передачи мяча.	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением.	**Уметь** применять в игре тактические действия	**Промежуточный контроль: подтягивание на низкой перекладине -18-15-6**	КУ№1

					Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей.			
26			Нападение быстрым прорывом. Передача мяча. Ведение. Броски.	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия	Текущий	КУ№1
27			Передачи мяча в движении в парах и тройках. Стойка. Ведение. Броски.	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения передач мяча	КУ№1

Календарно-тематическое планирование на II четверть Общее количество учебных часов на II четверть - 21 час

Знать:

Гимнастика: Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Культурно - исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

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 возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	план	факт						
Г имнастика - 21час								
28			Сед углом Кувырок вперед- назад	Вводный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ без предметов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 50см. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов	Текущий	КУ№2
29			Стойка на лопатках	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ с предметами Сед углом; стоя на коленях наклон назад -девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 50 см. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов	Текущий	КУ№2
30			Сед углом	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 50см. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов	Текущий	КУ№2
31			Акробатическая комбинация	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов		КУ№2

					скамейкой. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей			
32			Акробатическая комбинация	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		КУ№2
33			Акробатическая комбинация	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов,	**Зачет.** (Оценка техники выполнения акробатической комбинации, опорного прыжка)	КУ№2
34			Подтягивание на низкой перекладине.	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Освоение висов и упоров пройденных в предыдущих классах. Подтягивание на низкой перекладине Развитие силовых способностей.	**Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	**Зачет.** Подтягивание	КУ№2
35			Вис прогнувшись, согнувшись. Соскок вперед и назад с поворотом - девушки.	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом. Развитие силовых способностей.	**Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,		
36			Комбинация из 5 элементов	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 -7 элементов	Текущий	КУ№2
			Акробатическая	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 и		КУ№2

37			комбинация		движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей	более элементов		
38			Акробатическая комбинация	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 и более элементов	**Зачет.** Оценка техники выполнения акробатической комбинации	КУ№2
39			Прыжок под углом 90° -девушки.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега, под углом 90° к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Развитие координационных способностей.	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий	КУ№2
40			Прыжок под углом 90° -девушки. Лазание по канату.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом 90° к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см). Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	**Зачет.** Опорный прыжок	КУ№2
41			Акробатическая комбинация	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 и более элементов		КУ№2
42			Сед углом	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад - девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов	Текущий	КУ№2

					50см. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей			
43			Сед углом Кувырок вперед- назад	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ без предметов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 50 см. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов	Текущий	КУ№2
44			Вис прогнувшись, согнувшись. Соскок вперед и назад с поворотом - девушки.	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор - юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом. Развитие силовых способностей.	**Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,		КУ№2
45			Комбинация из 5 элементов	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 -7 элементов	Текущий	КУ№2
46			Акробатическая комбинация	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 и более элементов	**Зачет.** Оценка техники выполнения акробатической комбинации	КУ№2
47			Прыжок под углом 90° -девушки. Лазание по канату.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом 90° к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см. Развитие силовых способностей и силовой	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	**Промежуточный контроль: подтягивание на низкой перекладине-1815-6**	КУ№2

					выносливости.		Опорный прыжок	
48			Опорный прыжок	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	**Итоговый контроль.**	КУ№2

Календарно-тематическое планирование на III четверть II четверть - 30 часов

Знать:
Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.
Волейбол: Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психо-химические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.
Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/З
	план	факт						
					Лыжная подготовка - 20 часов			
49			Попеременный двухшажный ход	Вводный	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Т/Б на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 2км	**Уметь:** Передвигаться на лыжах		КУ№3

50			Одновременный двухшажный	Комплексный	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2км	Уметь: Передвигаться на лыжах	Текущий	КУ№3
51			Переход с одного хода на другой	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км Переход с одного хода на другой.	Уметь: Передвигаться на лыжах	Текущий	КУ№3
52			Одновременный одношажный ход	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Зачет. Техника одновременного одношажного хода	КУ№3
53			Одновременный бесшажный ход	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Зачет. Одновременный бесшажный ход	КУ№3
54			Преодоление контр уклонов	Комплексный	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		КУ№3
55			Попеременный четырехшажный ход	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3км в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий	КУ№3
56			Прохождение дистанции 2 -3 км.		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		КУ№3
57			Попеременный четырехшажный ход	Комплексн	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Техника торможения «плугом» со склона 45°. Прохождение дистанции 2 -2,5км.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Зачет. Техника торможения	К

				ый			«плугом»	У № 3
58			Преодоление контр уклонов	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км с совершенствованием лыжных ходов.	**Уметь:** Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		КУ № 3
59			Спуски и подъемы	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Прохождение 4км	**Уметь:** Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Спуски	КУ № 3
60			Прохождение дистанции 5 км. в медленном темпе	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5 км. в медленном темпе	**Уметь:** Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	**Текущий**	КУ № 3
61			Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	**Уметь:** Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		КУ № 3
62			Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	**Уметь:** Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Прохождение дистанции 2-3км	КУ № 3
63			Одновременный двухшажный ход	Комплексный	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	**Уметь:** Передвигаться на лыжах	**Текущий**	КУ № 3
64			Попеременный четырехшажный ход	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	**Уметь:** Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		КУ № 3
65			Прохождение дистанции 5 км. в медленном темпе	Комплексн	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5 км. в медленном темпе	**Уметь:** Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	**Текущий**	КУ №

				ый				З
66			Спуски и подъемы	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Прохождение 4км	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		КУ№ З
67			Преодоление контр уклонов	Комплексный	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		КУ№ З
68			Прохождение дистанции 5 км.	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5 км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Итоговый контроль. Прохождени е дистанции 5км	КУ№ З
Спортивные игры - 10 часов								
69			Нижняя прямая подача	Комплексный	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	КУ№ З
70			Передача мяча сверху	Комплексный	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	КУ№ З
71			Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	Комплексный	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		КУ№ З
72			Нижняя прямая подача	Комплексный	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Текущий	КУ№ З

73			Прием мяча снизу	Комплексный	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	**Текущий**	КУ№3
74			Нижняя прямая подача	Комплексный	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	**Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	**Текущий**	КУ№3
75			Передача мяча сверху	Комплексный	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	КУ№3
76			Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	Комплексный	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	**Текущий**	КУ№3
77			Прием мяча снизу	Комплексный	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	**Промежуточный контроль: подтягивание на низкой перекладине-18-15-6**	КУ№3
78			Учебная игра	Комплексный	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Уметь** играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	**Итоговый контроль.**	КУ№3

Календарно-тематическое планирование на 4 четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть - 27 часов

Знать:

Легкая атлетика 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

Волейбол: Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, , воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Номера урок	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/З
	план	факт						
Легкая атлетика - 10 часа								
79			Прыжки в высоту способом «перешагивания»	Вводный	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега	Текущий	КУ № 4
80				Комплексный	Прыжок в высоту с 9 -11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту 9-11 шагов разбега	Текущий	КУ № 4
81				Комплекс	Бег по дистанции 70-90 м. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростносиловых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 9-11	Текущий	КУ №

				ный		шагов разбега		4
82			Метание гранаты	Комплексный	Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** метать гранату на дальность	**Зачет.** Метание гранаты 500гр. Девушки: «5» - 23; «4» - 18; «3» - 12	КУ № 4
Спортивные игры - 7 часов								
83			Прямой нападающий удар через сетку	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		КУ № 4
84			Групповое блокирование	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Текущий	КУ № 4
85			Верхняя прямая подача	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико -технические действия	Оценка техники выполнения нападающего удара	КУ № 4

				й	подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
86			Учебно - тренировочная игра	Комплексный	Стойка и передвижение 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 мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	КУ № 4
Легкая атлетика - 16 часов								
87			Эстафетный бег	Комплексный	Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений			КУ № 4
88			Бег 30 метров	Комплексный	Низкий старт и высокий старт до 60 м. Стартовый разгон (бег 30 метров). Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростносиловых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений		**Зачет.** Бег 30 метров. «5» - 4.8; «4» - 5.3; - 6.1	«КУ № 4
89			Бег на результат 100 метров	Комплексны	Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростносиловых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	**Зачет.** Бег 100 метров. Девушки: «5» - 16,0; «4» - 16,5; «3» - 17.0	КУ № 4

				й				
90			Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории.		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Тест на знание теории.			КУ № 4
91			Бег по пересеченной местности	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий	КУ № 4
92			Бег 30 метров	Комплексный	Низкий старт и высокий старт до 60 м. Стартовый разгон (бег 30 метров). Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростносиловых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	**Уметь** пробегать дистанцию с максимальной скоростью	Текущий	КУ № 4
93			Эстафетный бег	Комплексный	Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений		Текущий	КУ № 4
94			Бег по пересеченной местности	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		КУ № 4
95			Бег на результат 100 метров	Комплексный	Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростносиловых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	**Зачет.** Бег 100 метров. Девушки: «5» - 16,0; «4» - 16,5; «3» - 17.0	КУ № 4

96			Бег 30 метров		Низкий старт и высокий старт до 60 м. Стартовый разгон (бег 30 метров). Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростносиловых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	**Уметь** пробегать дистанцию с максимальной скоростью	Текущий	КУ№4
97			Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории.	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Тест на знание теории.		Текущий	КУ№4
98			Бег на результат 100 метров	Комплексный	Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростносиловых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	**Зачет.** Бег 100 метров. Девушки: «5» - 16,0; «4» - 16,5; «3» - 17.0	КУ№4
99			Бег по пересеченной местности	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		КУ№4
100			Эстафетный бег	Комплексный	Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений		Текущий	КУ№4
101			Бег по пересеченной местности	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	**Промежуточный контроль: подтягивание на низкой перекладине - 18-15-6**	КУ№4
102			Бег 2000, 3000 метров		Бег 2000, 3000 м на результат. Развитие выносливости	**Уметь** пробегать дистанцию	**Итоговый контроль.**	КУ№4