**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Туринская средняя школа-интернат**

**имени Алитета Николаевича Немтушкина»**

**Эвенкийского муниципального района**

**Красноярского края**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рекомендовано»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Голышева И.А.  Протокол № \_\_ от «\_\_»\_\_\_2020г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Клюев П.Н.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. | **«Утверждено»**  Директор МКОУ ТСШ-И ЭМР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Павлов А.А.  Приказ \_\_\_\_\_\_от 02.09.2020г. |

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ***

**Серчукова Антона Алексеевича**

**учебный предмет физическая культура**

**класс 11**

2020-2021

учебный год.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта по физической культуре и на основе: Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена в соответствии с основными положениями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»

- Федерального Государственного стандарта оснавного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», Приказ от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений во ФГОС ООО, утвержденный приказом МЮРФ от 17.12.2010г. №1897»

- Основной общеобразовательной программы основного общего образования МКОУ ТСШ-И. (Приказ № 78 – ПР от 29.05.2015)

- Учебный план МКОУ ТСШ-И на 2020-2021 учебный год (Протокол № 27 от 29.05.2020)

- Положение о рабочей программе учебного предмета МКОУ ТСШ-И (Приказ №53-ПР от 08.04.2015г.)

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом министерством образования и науки РФ от 17.12.2010г., на основе примерной программы по физической культуре и ориентирована на учебник для образовательных учреждений«Физическая культура. 5 - 10класс» предметной линии В.И. Ляха, (М.:Просвещения) 2017г.

- Программа по физическому воспитанию учащихся 5 - 11 классов общеобразовательной школы по национальным видам спорта. В.А. Волков п.Тура 2006г. - утверждена муниципальным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования "Эвенкийский Этнопедагогический Центр повышения квалификации"

**Цель:**

- Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи:**

– Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.

– Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

– Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

– Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

– Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

– Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

**Для реализации программного содержания в учебном процессе использую учебники:**Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2008

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 100 м/с  Бег 30 м/с | 14,3  5,0 | 17,5  5,4 |
| Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз | 10 | – |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз | – | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | – | 10.00 |
| Бег 3000 м, мин, с | 13.30 | – |

**Структура курса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы рабочей программы** | **Класс** |
| **11** |
| **1. Базовая часть:** | **82** |
| 1.1. Основы занятий о физической культуре |  |
| 1.2. Спортивные игры | 45 |
| 1.3. Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4. Легкая атлетика | 14 |
| 1.5. Лыжная подготовка | 9 |
| 1.6. Элементы единоборств | 2 |
| **2. Вариативная часть:** | **14** |
| 2.1. «Национальные виды спорта» | 14 |
| **Всего:** | **96** |

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

**Учитывая климатические условия, в *базовую часть* внесены изменения, к часам спортивные игры добавлены часы за счет уменьшения часов разделах:**

- Гимнастика с элементами акробатики – 4ч.,

- Легка атлетика – 5ч.,

- Лыжная подготовка – 9ч.,

- Элементы единоборств – 7ч.

*Вариативная часть* включает в себя программный материал по:

- «Национальным видам спорта».

**Описание места учебного предмета.**

На прохождение программы отводится 102 часа из расчета 3 часа в неделю, итого 96 часов.

**Материально-техническое обеспечение**

Стенка гимнастическая; бревно гимнастическое напольное; скамейки гимнастические; перекладина навесная; канат для лазанья; маты гимнастические; мячи набивные (1 кг); скакалки гимнастические; мячи малые (резиновые, теннисные); палки гимнастические; обручи гимнастические; планка для прыжков в высоту; стойки для прыжков в высоту; рулетка измерительная (10 м, 50 м); щиты с баскетбольными кольцами; большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные); сетка волейбольная; мячи средние резиновые; аптечка медицинская.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

**Социокультурные основы**

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

**Психолого-педагогические основы**

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

**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 возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**Приемы саморегуляции**

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

**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.

**Волейбол**

**11 классы.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координациионных 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.

**Гимнастика с элементами акробатики**

**11 классы.** 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.

**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.

**Лыжная подготовка**

**11 классы.**Терминология лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест проведения занятий.

**Национальные виды спорта**

**11 классы.** Правила организации и проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

**Элементы единоборств**

**11 *классы.*** Виды единоборств и борьбы. Правила организации и проведения соревнований.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКИЙ ПЛАН

11 класс.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Наименование разделов и  тем урока. | Кол-во  Часов. | Тип урока | Требования к уровню  подготовленности обучающихся | Вид контроля | Дата  Проведения. | |
|  |  |  |  |  |  | 11 | примечание |
|  | **I четверть.** | **27** |  |  |  |  |  |
|  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.** | **10** |  |  |  |  |  |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Спринтерский бег. | 1 | Вводный | **Знать** правила ТБ на уроках л/а. | Текущий | 01.09 |  |
| 2. | Низкий старт. Эстафетный бег. Челночный бег. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | 02.09 |  |
| 3. | Низкий старт. Эстафетный бег. Метание гранаты. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | 03.09 |  |
| 4 | Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Спринтерский бег. | 1 | Учетный | **Уметь** пробегать  100 м с максимальной скоростью. | «5» –13,5;  «4» –14,0;  «3» –14,3 | 08.09 |  |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов, метать на дальность мяч | Текущий | 09.09 |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. Челночный бег. Бег 20 минут. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** прыгать в длину с 13–15 беговых шагов, метать на дальность мяч | Текущий | 10.09 |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега на результат. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | 1 | Учетный | Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов | «5» – 450 см;  «4» – 420 см;  «3» – 410 см | 15.09 |  |
| 8 | Равномерный бег 20 минут. Преодоление препятствий. | 1 | Комбинированный | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия | Текущий | 16.09 |  |
| 9 | Равномерный бег 20 минут. | 1 | Комбинированный | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия | Текущий | 17.09 |  |
| 10 | Бег 2000м на результат. | 1 | Учетный | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия | «5» – 13,50;  «4» – 14,50;  «3» – 15;50 | 22.09 |  |
|  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (футбол).** | **17** |  |  |  |  |  |
| 11 | Совершенствование техники ведения. | 1 | Вводный | **Знать** правила ТБ на уроках с/и |  |  |  |
| 12 | Повторение правил игры. Эстафеты. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 23.09 |  |
| 13 | Отработка приема мяча внутренней стороной стопы. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 24.09 |  |
| 14 | Передача и прием внешней и внутренней стороной стопы. Учебная игра. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 29.09 |  |
| 15 | Прием и остановка мяча «грудью». Учебная игра. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 30.09 |  |
| 16 | Дальняя передача и удар по воротам. Учебная. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 01.10 |  |
| 17 | Дальняя передача и удар по воротам. Учебная игра | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 06.10 |  |
| 18 | Приём и передача мяча головой. Учебная игра. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 07.10 |  |
| 19 | Приём и передача мяча головой. Штрафной удар. Учебная игра. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 08.10 |  |
| 20 | Удар по воротам. Подача угловых. Учебная игра. | 2 | Учетный | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Техника штрафного удара | 13.10 |  |
| 14.10 |
| 21 | Учебная игра. Судейство. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 15.10 |  |
| 2 | Текущий | 20.10  21.10 |  |
| 22 | Учебная игра. | 2 | Учетный | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 22.10  27.10  28.10  29.10 |  |
| 2 | Соблюдения правил игры. |
|  | **II четверть.** | **21** |  |  |  | 11 |  |
|  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (волейбол).** | **9** |  |  |  |  |  |
| 23 | Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу. Нападающий удар. Учебная игра. | 1 | Комбинированный | **Знать** правила ТБ на уроках с/и |  | 10.11 |  |
| 24 | Прием мяча снизу. Позиционное нападение. Учебная игра. | 1 | Комбинированный | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий | 11.11 |  |
| 25 | Передача мяча в парах с шагом. Нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. | 1 | Учетный | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники передачи в тройках после перемещения | 12.11 |  |
| 26 | Прием мяча снизу. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 17.11 |  |
| 27 | Верхняя передача мяча. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники выполнения подачи мяча | 18.11 |  |
| 28 | Нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 | Текущий | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 19.11 |  |
| 29 | Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 24.11 |  |
| 30 | Групповое блокирование. Верхняя подача, прием подачи. Учебная игра. | 1 | Учетный | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники выполнения подачи мяча | 25.11 |  |
| 31 | Учебная игра. | 1 | Учетный | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники выполнения нападающего удара | 26.11 |  |
| 32 | **ГИМНАСТИКА.** | **12** |  |  |  |  |  |
| 33 | Вис прогнувшись, переход в упор. Основы ритмической гимнастики. Базовые шаги аэробики. | 1 | Комбинированный | **Знать** правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. | Текущий | 01.12 |  |
| 34 | Подъем переворотом. Подтягивание на перекладине. Основы ритмической гимнастики. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять комбинацию на перекладине, | Текущий | 02.12 |  |
| 35 | Угол в упоре. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. | 1 | Учетный | **Уметь** выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат | Мальчики: 9–7–5;  девочки: 17–15–8 | 03.12 |  |
| 36 | Подтягивание на перекладине. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять строевые упражнения; | Текущий | 08.12 |  |
| 37 | Подъем переворотом. Базовые шаги аэробики. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять строевые упражнения; | Текущий | 09.12 |  |
| 38 | Перестроение в колонне в движении. Подтягивание на перекладине. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять строевые упражнения; | Текущий | 10.12 |  |
| 39  40 | Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Сед углом. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять лазанье по канату, | Текущий | 15.12 |  |
| 41 | Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. | 1 | Комплексный | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | 16.12 |  |
| 42 | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок «согнув ноги». | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | 17.12 |  |
| 43 | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок «ноги врозь». | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | 22.12 |  |
| 44 | Комбинация из разученных элементов Опорный прыжок через гимнастического козла. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | 23.12 |  |
| 45 | Комбинация из разученных элементов. | 1 | Учетный | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | Оценка техники выполнения акробатических элементов | 24.12 |  |
|  | **III четверть.** | **27** |  |  |  | 11 |  |
|  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол).** | **11** |  |  |  |  |  |
| 46 | Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 47 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 48 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. | 1 | Учетный | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники выполнения штрафного броска |  |  |
| 49 | Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 50 | Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 51 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 52 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке. | 1 | Учетный | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники ведения мяча |  |  |
| 53 | Передачи мяча различными способами в движении. Ведение мяча с сопротивлением. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 54 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. | 1 | Учетный | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники передачи мяча |  |  |
| 55 | Учебная игра с элементами судейства. | 1 | Совершенств  ован  ие ЗУН | **Уметь** выполнять в игре или  игровой  ситуации тактико-технические действия | Текущий |  |  |
| 1 | Текущий |  |  |
|  | **ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ** | **2** |  |  |  |  |  |
| 56 | Ознакомление с видами единоборств и видами борьбы. | 1 | Комплексный | **Знать** правила проведения соревнований | Текущий |  |  |
| 57 | Олимпийские виды борьбы и единоборств. | 1 | Комплексный | **Знать** | Текущий |  |  |
|  | **НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА.** | **14** |  |  |  |  |  |
|  | **3 прыжок.** |  |  |  |  |  |  |
| 58 | Повторение техники разбега и толчка. Развития скоростно-силовых качеств. | 1 | Вводный | **Знать** правила ТБ на уроках. | Текущий |  |  |
| 59 | Эстафеты с элементами разбега и прыжка. Развития скоростно-силовых качеств. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику прыжка | Текущий |  |  |
| 60 | Техника 3 прыжка (с места), с небольшого разбега 3-4 шагов. Развития скоростно-силовых качеств. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику прыжка | Текущий |  |  |
| 61 | Выполнение техники тройного прыжка. Развития скоростно-силовых качеств. | 1 | Учетный | **Уметь** выполнять технику прыжка | Оценка техники выполнения |  |  |
|  | **Метание Маута.** |  |  |  |  |  |  |
| 62 | Повторение техники собирания маута. Развитие координационных качеств. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику собирания маута и броска | Текущий |  |  |
| 63 | Повторение техники разбег в 2-3 шага. Развитие координационных качеств. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику собирания маута и броска | Текущий |  |  |
| 64 | Выполнение техники метания маута, на точность (ю), на технику (д). | 1 | Учетный | **Уметь** выполнять технику собирания маута и броска | Оценка техники выполнения |  |  |
|  | **Нарты.** |  |  |  |  |  |  |
| 65 | Повторение способов расстановки нарт. Эстафеты. Развитие выносливости. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику прыжков ч/з нарты | Текущий |  |  |
| 66 | Повторение техники прыжка через нарты. Подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику прыжков ч/з нарты | Текущий |  |  |
| 67 | Выполнение техники прыжка через нарты количество (ю), техника (д). Развитие выносливости. | 1 | Учетный | **Уметь** выполнять технику прыжков ч/з нарты | Оценка техники выполнения |  |  |
|  | **Метание топора.** |  |  |  |  |  |  |
| 68 | Повторение техники разбега. Развития скоростно-силовых качеств. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику метания топора | Текущий |  |  |
| 69 | Повторение техники разбега. Метание топора с 2-3 шагов. Развития скоростно-силовых качеств. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику метания топора | Текущий |  |  |
| 70 | Эстафеты с элементами метания. Развития скоростно-силовых качеств. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику метания топора | Текущий |  |  |
| 71 | Метание топора с 5-7 шагов. Развития скоростно-силовых качеств. |
| 72 | Метание топора на результат (ю), на технику (д). Развития скоростно-силовых качеств. | 1 | Учетный | **Уметь** выполнять технику метания топора | Оценка техники выполнения |  |  |
|  | **IV четверть.** | **21** |  |  |  | 11 |  |
|  | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.** | **9** |  |  |  |  |  |
| 73 | Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. | 1 | Комбинированный | **Знать** правила ТБ на уроках. | Текущий |  |  |
| 74 | Одновременные ходы. Коньковый ход. Попеременные ходы. | 1 | Освоение нового  материала | **Уметь** выполнять технику одновременных и попеременных ходов | Текущий |  |  |
| 75 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику одновременных и попеременных ходов | Текущий |  |  |
| 76 | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю). Коньковый ход. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику одновременных и попеременных ходов | Текущий |  |  |
| 77 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю). | 1 | Освоение нового материала | **Уметь** выполнять техники остановок | Текущий |  |  |
| 78 | Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление склонов. | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять технику одновременных и попеременных ходов | Текущий |  |  |
| 79 | Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю). | 1 | Учетный | **Уметь** проходить 20 минут | Оценка техники выполнения хода |  |  |
| 80 | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю). | 1 | Учетный | **Уметь** проходить 20 минут | Текущий |  |  |
| 81 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. | 1 |  | **Уметь** проходить 20 минут | Оценка техники выполнения хода |  |  |
|  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (футбол).** | **8** |  |  |  |  |  |
| 82 | Отработка техники ведения и передачи. Учебная игра. | 1 | Вводный | **Знать** правила ТБ на уроках с/и |  |  |  |
| 83 | Отработка передачи и приема мяча. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий |  |  |
| 84 | Удар по воротам. Совершенствование штрафного удара. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | Комбинированный | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий |  |  |
| 85 | Учебная игра по упрощенным правилам, с элементами судейства. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий |  |  |
| 1 |  |  |
| 86 | Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | Комбинированный | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Текущий |  |  |
| 87 | Учебная игра. | 1 | Учетный | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия  в игре | Оценка соблюдения правил игры |  |  |
| 1 |  |  |
|  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.** | **4** |  |  |  |  |  |
| 88 | Низкий старт. Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег. | 1 | Вводный | **Знать** правила ТБ на уроках л/а |  |  |  |
| 89 | Бег 20 минут. Преодоление препятствий. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия | Текущий |  |  |
| 90 | Бег 25 минут. | 1 | Учетный | **Уметь** бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать горизонтальные препятствия | Мальчики: 13–9,3; 10–9,6.  Девочки: 10–9,8;  7–10,0 |  |  |
| 91 | Бег на результат 3000 м. | 1 | Совершенствование ЗУН | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия | Текущий |  |  |
|  | **Итого:** | **96** |  |  |  |  |  |