Министерства физической культуры и спорта Республики Саха (Якутия).

ГБОУ РС (Я) «Чурапчинская республиканская спортивная

средняя школа-интернат олимпийского резерва им. Д. П. Коркина».

|  |  |
| --- | --- |
| «РАССМОТРЕНО»: «СОГЛАСОВАНО» | «УТВЕРЖДАЮ»: |
| Руководитель МО ФК Заместитель директора по УР | Директор школы |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Колодезников С.М. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Давыдова Н.К. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Захаров С.А. |
| Протокол №\_\_\_ Приказ № 127от « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г. от «02» сентября 2024г. |  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. |

|  |
| --- |
| **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.** Наименование учебного предмета: **«Физическая культура».** **Класс: 11 а (юноши)** Уровень общее образование.  **Учитель**: Колодезников Семен Михайлович. Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год. Количество часов по учебному плану: всего 102 часов в год: в неделю 3 часа Физическая культура: учебник для учащихся 10-11классов общеобразовательных учреждений В.И.Лях.  Физическая культура 10-11. М: Просвещение 2019 г. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11кл для общеобразовательных учреждений. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(название, автор, год издания, кем рекомендовано)Рабочую программу составил \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**/** Колодезников С.М./подпись расшифровка подписи |

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана на основе примерной программы по физической культуре (базовый уровень). Программа направлена на изучение физической культуры на базовом уровне, для достижения следующих целей:

 - развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья.

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно –оздоровительной деятельности.

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физ.воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упр. и базовыми видами спорта.

-освоение системы знаний о занятиях физ. культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и соц. ориентации.

-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физ.упр.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). В связи с учетом особенностей образовательного учреждения, материально-технической базы, часы раздела «Гимнастика» заменены лыжной подготовкой, а так же распределены для занятий спортивными играми и легкой атлетикой, где посредством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физ. качеств, умении и навыков.

Общей целью образования в области физической культуры является 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. В соответствии с этим, Программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются:

* Соотнесенность с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений
* Направленность на реализацию принципа вариативности
* Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности
* Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

**Цели учебной программы.**

 **Целью обучения:** предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной – рекреационной направленностью.

**Задачи учебной программы.**

* Расширение двигательного опыта
* Совершенствование функциональных возможностей организма
* Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
* Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
* Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Учебно-тематический план по физической культуре для 11 класса.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | **Всего часов** |
| **Четверть** |
| **I** | **II** | **III** | **IV** |
| 1 | **Базовая часть** |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре. | в процессе урока |  |
| 1.2 | Спортивные игры:волейбол | - | 6 | 15 |  | 21 |
| 1.2 | баскетбол | 6 | 15 |  |  | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики |  |  | 6 |  | 6 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |  |  | 24 | 45 |
| 2 | **Вариативная часть** |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Лыжная подготовка |  |  | 3 | 3 | 6 |
|  | **Итого** | 27 | 21 | 27 | 27 | 102 |

**Требования к уровню подготовки учащихся.**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

* Историческое развитие физической культуры в России.
* Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
* Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
* Возрастные особенности развития физических качеств.
* Психологические функциональные особенности собственного организма.
* Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
* Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

**Уметь:**

* Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
* Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
* Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
* Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
* Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
* Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 класса – 3 часа.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Тема****урока** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты** | **Дата проведения** | **Примечание** |
| **план** | **факт** |
|  | **Основы знаний** |
| 1. | Инструктаж по охране труда. | Вводный |  Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. | Знать требования инструкций.Устный опрос |  |  |  |
|  | ***Легкая атлетика*****Спринтерский бег** |
| 2 - 3 |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение  |  Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).  | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |  |  |
| 4 - 5 | Низкий старт | Обучение  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  |  |  |
| 6 - 7 | Финальное усилие. Эстафетный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.  | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.  |  |  |  |
| 8 | Развитие скоростных способностей. | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7 |  |  |  |
| 9. | Развитие скоростной выносливости | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.  | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  |  |  |
|  | **Метание** |
| 10. | Развитие скоростно-силовых качеств. | комплексный | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  |  |  |
| 11 | Метание мяча на дальность. | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать финальное усилие. |  |  |  |
| 12. | Метание мяча на дальность. | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность  | Уметь демонстрировать технику в целом. |  |  |  |
|  | **прыжки** |
| 13-14 | Развитие силовых и координационных способностей. | Совершенствование | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  |  |  |
| 15. | Прыжок в длину с разбега. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  |  Корректировка техники прыжка с разбега. |  |  |  |
| 16. | Прыжок в длину с разбега. | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.  | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |  |  |  |
|  | **Длительный бег** |
| 17-18. | Развитие выносливости. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры. | Корректировка техники бега |  |  |  |
| 19- 20 | Развитие силовой выносливости | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. |  |  |  |
| 21 | Преодоление горизонтальных препятствий | Обучение  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.  | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |  |  |
|  | Б**аскетбол** |
| 22 | Инструктаж по. Учебная игра в баскетбол |  | ТБ на уроке. Повторение перемещений в стойке баскетболиста, остановок и поворотов | Знать правила ТБ на уроках баскетбола |  |  |  |
| 23 | Совершенствованиетехникипередвижений. Комплексы гимнастики для глаз |  | Упражнения на ведение мяча. Развитие двигательных качеств. | Уметь выполнять технические приемы (ведение мяча лицом вперед, боком, спиной вперед) |  |  |  |
| 24 | Совершенствованиетехникиведениямяча |  | Упражнения на ведение мяча обеими руками по прямой, зигзагом, через небольшие препятствия | Уметь выполнять технические приемы |  |  |  |
| 25 | Совершенствованиеловлиипередачбезсопротивления |  | Упражнения на ловлю и передачу мяча, игровые задания | Уметь выполнять технические приемы |  |  |  |
| 26 | Совершенствованиеловлиипередачссопротивлениемзащитника |  | Упражнения на ловлю и передачу мяча, игровые задания | Уметь выполнять технические приемы |  |  |  |
| 27 | Ведениемячассопротивлениемзащитника |  | Упражнения на ведение мяча с сопротивлением защитника. Игровые задания | Уметь выполнять технические приемы |  |  |  |
|  | ***Баскетбол*** |
| 28 -29 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствование | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) |  |  |  |
| 30 -32 | Ловля и передача мяча. | комплексный | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |  |  |  |
| 33-35 | Ведение мяча | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |  |  |  |
| 36- 37 | Бросок мяча  | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке |  |  |  |
| 38-39 | Бросок мяча в движении. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Корректировка техники ведения мяча. |  |  |  |
| 40-42 | Штрафной бросок. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. |  |  |  |
| ***Волейбол*** |
| 43-44 | Стойки и передвижения, повороты, передача мяча остановки. | комплексный | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста.Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.  | Дозировка индивидуальная |  |  |  |
| 45-46 | Прием и передача мяча | комплексный | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |  |
| 47-48 | Прием мяча после подачи | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная |  |  |  |
|  | ***Волейбол*** |
| 49-52 | Подача мяча.  | комплексный | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировкаиндивидуальная | 1 |  |  |
| 53-55 | Нападающий удар. | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. |  |  |  |
| 56-58 | Техника защитных действий. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |  |
| 59-61 | Тактика игры. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |  |
| 62-63 | Тактика игры | комплексный | Двухсторонняя игра волейбол | Уметь демонстрировать технику. |  |  |  |
| ***Гимнастика*** |
| 64 | Строевые уражнения | Совершен­ствование ЗУН | ТБ на уроке. Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координаци­онных способностей | Уметь выполнять ком­бинацию из 5 элементов, опорный прыжок |  |  |  |
| 65 | Опорный прыжок | Совершен­ствование ЗУН | ерестроение из колонны по одному в ко­лонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координаци­онных способностей | Уметь выполнять ком­бинацию из 5 элементов, опорный прыжок |  |  |  |
| 66 | Кувырок вперед | Совершен­ствование ЗУН | Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координаци­онных способностей. | Уметь выполнять ком­бинацию из 5 элементов, опорный прыжок |  |  |  |
| 67 | Кувырок назад | Совершен­ствование ЗУН | Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координаци­онных способностей | Уметь выполнять ком­бинацию из 5 элементов, опорный прыжок |  |  |  |
| 68-69 | Длинный кувырок вперед  | Учетный | Длинный кувырок вперед отличается от обычного дальней постановкой рук. Необходимо поставить руки не ближе 70 – 80 см от носков, потянутся вперед и, отталкиваясь ногами, выполнить кувырок в группировке. Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координаци­онных способностей | Уметь выполнять ком­бинацию из 5 элементов, опорный прыжок |  |  |  |
| 70-71 | Стойка на лопатках | Учетный | Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координаци­онных способностей | Уметь выполнять акро­батические элементы программы в комбина­ции 5 элементов |  |  |  |
| 72 | Комбинации | Учетный | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня |  |  |  |  |
| ***Лыжная подготовка*** |
| 73 | Охрана труда на уроках лыжной подготовки | комплексный | Провести беседу о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке, температурном режиме, одежде и обуви лыжника. На учебном круге повторить технику одновременного и поперемен­ного двухшажного хода. Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью |  |  |  |  |
| 74-75 | Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью | совершенствование | Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью |  |  |  |  |
| 76 | Координация работы рук при переходе с одного хода на другой  | совершенствование | Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). |  |  |  |  |
| 77 | Попеременный четырехшажный ход | комплексный | После повторения оценить технику попеременного двухшажного хода. Повторить технику одновременного одношажного хода. Познакомить с попеременным четырехшажным ходом, рассказать, где и зачем он может быть применен. Пройти дистанцию 2 км с использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики). | Техника выполнения одновременного двухшажного хода. |  |  |  |
| 78 | Техника преодоления контруклонов | обучение | На учебном круге повторить попеременный четырехшажный ход. Оценить умение переходить с одного хода на другой. Познакомиться с техникой преодоления контруклонов. Провести соревнования-прикидку на дис­танцию 1 км (мальчики и девочки) | Лыжные гонки на 1 км мальчики: 5,00 – 5,30 – 6,30; девочки:5,30 – 6,00 – 7,00 |  |  |  |
| ***Лыжная подготовка*** |
| 79 | Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью | совершенствование | Совершенствовать попеременный четырехшажный ход. Оценить технику одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 3 км (маль­чики и девочки) со средней скоростью. | Техника выполнения одновременного одношажного хода |  |  |  |
| 80 | Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. | Обучение | Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику подьемов и спусков ранее изученными приемами. Совершенствовать технику попеременного чегырехшажного хода. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью: мальчики |  |  |  |  |
| 81 | Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов | совершенствование | Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов | Лыжные гонки на 2 км мальчики: 11,30 – 12,00 – 13,00; девочки: 12,30 – 13,00 – 14,00 |  |  |  |
|  | ***Легкая атлетика*** |
| 82-83 | Преодоление горизонтальных препятствий | Обучение  | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.  | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |  |  |
| 84-85 | Развитие выносливости. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.  | Корректировка техники бега |  |  |  |
| 86-87 | Переменный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.  | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |  |  |
| 90-91 | Кроссовая подготовка | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.  |  Уметь демонстрировать физические кондиции |  |  |  |
| 92-93 | Развитие силовой выносливости | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. |  |  |  |  |
| 94 | Гладкий бег  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.  |  |  |  |
|  | **Спринтерский бег** |
| 95 -96 |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение  |  Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).  | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |  |  |
| 97 -98 | Низкий старт. | Обучение  |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  |  |  |
| 99 -100 | Финальное усилие. Эстафетный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.  | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.  |  |  |  |
| 101 | Развитие скоростных способностей. | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7 |  |  |  |
| 102 | Повторение пройденного | Совершенствование | Подведение итогов. | Повторение пройденного |  |  |  |