

Управление образования администрации Ачинского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Большесалырская СШ»

Согласовано

зам. директора по УВР

Шубкина (Л.Д. Шубкина)

«29» 08 2018 г

Утверждаю

«29» 08 2018 г

Приказ № 29 от «29» 08 2018 г

О.М. Ефимова (О.М. Ефимова)



Рабочая программа.
Физическая культура 10 - 11 класс

Составил Семенова Елена Леонидовна
учитель физической культуры

2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к тематическому планированию по физической
культуре для учащихся
10 — 11 классов

Развернутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1 — 11 классов (Лях В. И., Зданевич А. А. — М.: Просвещение, 2005).

Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

- пособие для учащихся:

- Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 — 11 классов. — М.: Просвещение, 2001;

- пособия для учителя:

- Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. — М., 1997.
- 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.
- Макакув, 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».

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслотворчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентный личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

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 основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов**:

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

— Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

— 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.

— Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 58 часов, на вариативную часть — 10 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий и имеющейся специализации часы лыжной подготовки и вариативной части распределены для занятий спортивными играми и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков. Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений.

Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент — изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития

физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Дипольный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта — переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как *общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности*, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т. д.

Учащиеся должны приобрести умения по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

Проектная деятельность учащихся — это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой *учебной проектно-исследовательской деятельности* является ее направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности — приобретение учащимися

познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в

рамках *информационно-коммуникативной деятельности*, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию *информационной компетентности учащихся*: формирование простейших *навыков* работы с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным

умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися *коммуникативной компетенцией*: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков *рефлексивной деятельности* особое внимание

уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на *воспитание* школьника — гражданина и патриота России, развитие

духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли

отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе — воспитание гражданственности и патриотизма.

Тематический план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10 — 11 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр, видеокассеты, аудиокассеты.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 9 — 11 классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по аэробике, легкой атлетике.

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.

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена по выбору или в форме дифференцированного зачета.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

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

10 — 11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.
Элементы йоги.

**Требования к уровню подготовки
учащихся 10 — 11 классов**

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен
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, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; **владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	10-11	2	Физическая культура: 10 — 11 классы / под ред. 8. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2005
Углубленный	Авторская	10-11	3	Физическая культура: 10-11 классы / под ред. 8. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2005

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, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный **минимум** образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. 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.

Гимнастика с элементами акробатики

10-11 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

10 — 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.

Учащиеся должны уметь демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчик и	Девочки
Скоростные	Бег 100м/с	14.3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из вися 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	-

Задачи физического воспитания учащихся 10 — 11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности 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

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 10-11 классов.

№	Вид программного материала	Количество часов	
		Класс	
		10	11
1	Базовая часть	61	58
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процесс урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12
1.4	Легкая атлетика	18	16
1.5	Кроссовая подготовка	10	10
2	Вариативная часть	44	44
2.1	Баскетбол	24	24
2.2	Лыжная подготовка	16	16
2.3	ОФП	4	4
	Итого	105	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класса

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м. с низкого старта		Комплекс 1	
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м. с низкого старта		Комплекс 1	

				Совершенство ЗУН	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м. с высокого старта		Комплекс 1	
				Учетный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с высокого старта	М.: «5»-13,5; «4» - 14,0; «3» - 14,3 Д.: «5»-16,5; «4» - 17,0; «3» - 17,5.	Комплекс 1	
		Прыжки	3	Комплекс- ный	Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Тестирование	Комплекс 1	
				Комплекс- ный	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять технику прыжках в длину с разбега	Тестирование	Комплекс 1	
				Комплекс- ный	Прыжки на скакалке. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжки на скакалке с максимальной скоростью.	Тестирование	Комплекс 1	
		Метание гранат	2	Комплекс ный	ОРУ. Метание гранаты на дальность (700 г. – юноши, 500 г. девушки). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	Тестирование	Комплекс 1	
				Комплекс ный	ОРУ. Метание гранаты на дальность (700 г. – юноши, 500 г. девушки). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	Зачет, тести- рование М.: «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м Д.: «5» - 26 м; «4» - 20 м; «3»- 16 м	Комплекс 1	
2	Кроссова я подготов ка	Бег на средние дистан- ции	5	Комплек сный	Бег до 10 минут. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь выполнять бег на длинные дистанции.		Комплекс 1	
				Комплекс- ный	Бег до 12. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь выполнять бег на длинные дистанции.		Комплекс 1	
				Комплекс- ный	Бег 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История	Уметь выполнять бег на длинные		Комплекс 1	

					Отечественного спорта	дистанции.			
				Учетный	Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать бег на длинные дистанции.	Мальчики: 8,20-8,50; 9,00. Девочки: 7,20; 9,00; 9,20	Комплекс 1	
				Учетный	Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать бег на длинные дистанции.	М.: «5» - 13,5; «4» - 14,5; «3» - 15,5 Д.: «5» - 10,10; «4» - 11,00; «3» - 12,00.	Комплекс 1	
3	ОФП		2	Учётный	Сгибание разгибание рук в упоре (мальчики от пола, девочки от лавки), челночный бег 3*10 м.	Уметь выполнять отжимание и упражнения на мышцы живота максимальное количество раз.	Тестирование	Комплекс 1	
				Учётный	Подтягивание (из виса мальчики, из упора девочки), Наклоны вперед из положения сидя, Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	Уметь выполнять подтягивание и упражнения на мышцы живота максимальное количество раз.	Тестирование	Комплекс 1	
4	Баскетбол		24	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2	
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2	
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Технические действия в игре. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2	
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-		Комплекс 2	

					прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Тактические действия в игре. Развитие скоростных качеств	тактические действия.			
				Совершенство- вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение передачи с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2	
				Совершенство- вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении парами, в тройках, со сменой мест. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.	Оценка техники передач мяча	Комплекс 2	
				Совершенство- вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Тактические действия в игре. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 2	
				Комбини- рованный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 2	
				Совершенство- вание ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Быстрый прорыв. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2	
				Совершенство- вание ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2	
				Совершенство- вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение передачи с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-		Комплекс 2	

				Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	тактические действия.			
		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение передачи с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.	Оценка техники передач мяча в 3-х с передвижением.	Комплекс 2		
		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение передачи с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Личная защита. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2		
		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение передачи с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении, в прыжке. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Личная защита. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.	Оценка техники броска по кольцу с обводкой центрального круга	Комплекс 2		
		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение передачи с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении, в прыжке. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Личная защита. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке	Комплекс 2		
		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2		
		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2		
		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.	Оценка броска в прыжке (м), броска в движении (д).	Комплекс 2		

				заслон. Развитие скоростных качеств				
			Совершенство- вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2	
			Комплекс- ный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2	
			Комбинир- ованный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2	
			Комбинир- ованный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие <u>скоростных качеств</u>	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико- 19.10 тактические действия.		Комплекс 2	
			Совершенство- вание ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 2	

				Совершенство- вание ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2	
				Совершенство- вание ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2	
				Совершенство- вание ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2	
5	Волейбо- л		21	Комплекс- ный	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча над собой, в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3	
				Совершенство- вание ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча над в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3	
				Совершенство- вание ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча над в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3	
				Совершенство- вание ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3	
				Совершенство- вание ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменной мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения передачи двумя руками сверху над	Комплекс 3	

						собой		
			Совершенство- вание ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	
			Совершенство- вание ЗУН	Стойка и передвижение троков. Верхняя передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3	
			Совершенство- вание ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения приема двумя руками снизу	Комплекс 3	
			Комплекс- ный	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. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3	
			Совершенство- вание ЗУН	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. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3	
			Совершенство- вание ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения передачи мяча в парах	Комплекс 3	
			Совершенство- вание ЗУН	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. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3	
			Совершенство- вание	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	Уметь выполнять тактико-технические		Комплекс 3	

				ЗУН	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	действия в игре			
				Совершенство ЗУН	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	Оценка техники выполнения приёма двумя руками снизу	Комплекс 3	
				Совершенство ЗУН	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		Комплекс 3	
				Совершенство ЗУН	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	Оценка техники нападающего удара по заданию	Комплекс 3	
				Совершенство ЗУН	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		Комплекс 3	
				Совершенство ЗУН	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. Нижняя подача в 3-ю зону. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3	

					способностей				
				Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения подачи мяча	Комплекс 3	
				Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3	
				Совершенство ЗУН	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		Комплекс 3	
6	Лыжная подготовка		16	Комплексный	Инструктаж по ТБ, по эксплуатации лыжного инвентаря. ОРУ. Скольжение. Классические ходы. Переход с хода на ход через шаг. Спуски в разных стойках. Развитие выносливости.	Знать ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь эксплуатировать лыжный инвентарь; выполнять движение классическим ходом; выполнять спуски в разных стойках.		Комплекс 4	
				Совершенство ЗУН	ОРУ. Классические ходы. Переход с хода на ход через шаг. Спуски в разных стойках. Развитие выносливости.	Уметь выполнять движение классическим ходом; выполнять спуски в разных стойках.		Комплекс 4	
				Совершенство ЗУН	ОРУ. Классические ходы. Переход с хода на ход через шаг. Спуски в разных стойках. Развитие выносливости.	Уметь выполнять движение классическим ходом; выполнять спуски в разных стойках.		Комплекс 4	
				Совершенство ЗУН	ОРУ. Классические ходы. Переход с хода на ход через шаг. Спуски в разных стойках. Развитие выносливости.	Уметь выполнять движение классическим ходом; выполнять спуски в		Комплекс 4	

					разных стойках.			
				Совершен- ствование ЗУН	ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Классические ходы. Переход с хода на ход через шаг. Спуски в разных стойках. Развитие выносливости.	Уметь выполнять торможение и поворот «упором»; движение классическим ходом; выполнять спуски в разных стойках.		Комплекс 4
				Совершен- ствование ЗУН	ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Классические ходы. Переход с хода на ход через шаг. Спуски в разных стойках. Развитие выносливости.	Уметь выполнять торможение и поворот «упором»; движение классическим ходом; выполнять спуски в разных стойках.	Техника перехода в движение из наклона	Комплекс 4
				Совершен- ствование ЗУН	ОРУ. Торможение и поворот упором. Переход со свободным движением рук. Классические ходы. Переход с хода на ход через шаг. Развитие выносливости.	Уметь выполнять торможение и поворот упором; переход со свободным движением рук; выполнять спуски в разных стойках.		Комплекс 4
				Совершен- ствование ЗУН	ОРУ. Торможение и поворот упором. Переход со свободным движением рук. Классические ходы. Переход с хода на ход через шаг. Развитие выносливости.	Уметь выполнять торможение и поворот упором; переход со свободным движением рук; выполнять спуски в разных стойках.		Комплекс 4
				Совершен- ствование ЗУН	ОРУ. Торможение и поворот упором. Переход со свободным движением рук. Классические ходы. Переход с хода на ход через шаг. Развитие выносливости.	Уметь выполнять торможение и поворот упором; переход со свободным движением рук; выполнять спуски в разных стойках.		Комплекс 4
				Совершен- ствование ЗУН	ОРУ. Преодоление встречного склона. Повторное прохождение отрезков. Переход со свободным движением рук. Классические ходы. Переход с хода на ход через шаг. Спуски в разных стойках. Развитие выносливости.	Уметь выполнять преодоление встречного склона; переход со свободным движением рук;		Комплекс 4

						выполнять спуски в разных стойках.			
				Совершенствование ЗУН	ОРУ. Движение коньковым ходом. Повторное прохождение отрезков. Переход со свободным движением рук. Переход с хода на ход через шаг. Спуски в разных стойках. Развитие выносливости.	Уметь выполнять преодоление встречного склона; переход со свободным движением рук; выполнять спуски в разных стойках.	Техника преодоления встречного склона	Комплекс 4	
				Совершенствование ЗУН	ОРУ. Движение коньковым ходом. Повторное прохождение отрезков. Переход со свободным движением рук. Переход с хода на ход через шаг. Спуски в разных стойках. Развитие выносливости.	Уметь выполнять преодоление встречного склона; переход со свободным движением рук; выполнять спуски в разных стойках.		Комплекс 4	
				Совершенствование ЗУН	ОРУ. Движение коньковым ходом. Повторное прохождение отрезков. Переход со свободным движением рук. Переход с хода на ход через шаг. Спуски в разных стойках. Развитие выносливости.	Уметь выполнять преодоление встречного склона; переход со свободным движением рук; выполнять спуски в разных стойках.		Комплекс 4	
				Учётный	Бег 3000 м. классическим ходом (Д.), 5000 м. (М.). Развитие выносливости.	Уметь выполнять движение по дистанции с максимальной скоростью	Фронтальный, индивидуальный зачёт	Комплекс 4	
				Учётный	Бег на результат на дистанции 3000 м. коньковым ходом (Д.), 5000 м. (М.). Развитие выносливости.	Уметь выполнять бег по лыжне с максимальной скоростью коньковым ходом.	Фронтальный, индивидуальный зачёт	Комплекс 4	
				Учётный	Бег до 5000 м. (Д.), 10000 м. (М.). Развитие выносливости.	Уметь выполнять бег по лыжне до 10 км.	Без учёта времени		
7	Гимнастика.	Висы. Опорный прыжок	6	Комбинированный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (М.). Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине (Д.). Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		Комплекс 5	
				Совершен	Повороты в движении. Перестроение из колонны	Уметь выполнять		Комплекс 5	

				ствование ЗУН	по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (М.). Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине (Д.). Развитие силы	строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину			
				Совершенство ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. (М.). Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине (Д.). Развитие силы	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		Комплекс 5	
				Совершенство ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. (М.). Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине (Д.). Развитие силы	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		Комплекс 5	
				Совершенство ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. (М.). Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине (Д.). Развитие силы	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату			
				Учетный	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату	Подтягивание «5» -11; «4» - 9; «3» - 7; Подтягивание : «5»- 13; «4»- 11, «3» - 7. (Д.) лазание 6 м: «5» - 11 с, «4»- 13 с, «3»- 15 с (М.)		
		Акробатические упражнения. Лазание .	6	Совершенство ЗУН	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов		Комплекс 5	
				Совершенство ЗУН	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5		Комплекс 5	

						элементов			
				Совершенство- вание ЗУН	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов		Комплекс 5	
				Совершенство- вание ЗУН	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов		Комплекс 5	
				Совершенство- вание ЗУН	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов		Комплекс 5	
				Совершенство- вание ЗУН	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов		Комплекс 5	
				Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Комплекс 5	
8	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м. с низкого старта		Комплекс 1	
				Совершенство- вание ЗУН	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м. с низкого старта		Комплекс 1	
				Совершенство- вание ЗУН	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по 60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м. с высокого старта		Комплекс 1	
				Учетный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с высокого старта	М.: «5»-13,5; «4» - 14,0; «3» - 14,3 Д.: «5»-16,5; «4» - 17,0;	Комплекс 1	

		Прыжки	3	Комплексный	Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	«3» - 17,5. Зачет, тестирование	Комплекс 1	
				Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять технику прыжках в длину с разбега		Комплекс 1	
				Комплексный	Прыжки на скакалке. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжки на скакалке с максимальной скоростью.		Комплекс 1	
		Метание гранаты	2	Комплексный	ОРУ. Метание гранаты на дальность (700 г. – юноши, 500 г. девушки). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.		Комплекс 1	
				Комплексный	ОРУ. Метание гранаты на дальность (700 г. – юноши, 500 г. девушки). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	Зачет, тестирование М.: «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м Д.: «5» - 26 м; «4» - 20 м; «3» - 16 м	Комплекс 1	
	9	Кроссовая подготовка	5	Комплексный	Бег до 10 минут. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь выполнять бег на длинные дистанции.		Комплекс 1	
				Комплексный	Бег до 12. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь выполнять бег на длинные дистанции.			
				Комплексный	Бег 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь выполнять бег на длинные дистанции.			
				Учетный	Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать бег на длинные дистанции.	Мальчики: 8,10-8,50; 9,00-9,20. Девочки: 7,00-7,10; 8,00-8,10.		
				Учетный	Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать бег на длинные дистанции.	Мальчики: «5»-13,50; «4»-14,50; «3»- 15,50 Девочки:	Комплекс 1	

							«5»-10, 10; «4»-11,00; «3»-12,00		
10	ОФП		2	Учётный	Сгибание разгибание рук в упоре (мальчики от пола, девочки от лавки), челночный бег 3*10 м.	Уметь выполнять отжимание и упражнения на мышцы живота максимальное количество раз.	Тестирование	Комплекс 1	
				Учётный	Подтягивание (из виса мальчики, из упора девочки), Наклоны вперед из положения сидя, Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	Уметь выполнять подтягивание и упражнения на мышцы живота максимальное количество раз.	Тестирование		

* Промежуточная аттестация проходит в соответствии с графиком промежуточной аттестации.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класса

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 30 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м		Комплекс 1		
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 30 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Тестирование	Комплекс 1		

				Комплекс- ный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Тестирование	Комплекс 1		
				Учетный	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Тестирование М.: «5»-13,1; «4» - 13,5; «3» - 14,3 Д.: «5»-16,0; «4» - 16,5; «3» - 17,0.			
		Прыжки	3	Комплекс- ный	Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Тестирование	Комплекс 1		
				Комплекс- ный	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять технику прыжках в длину с разбега	Тестирование	Комплекс 1		
				Комплекс- ный	Прыжки на скакалке. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжки на скакалке с максимальной скоростью.	Тестирование	Комплекс 1		
		Метание гранаты	2	Комплекс ный	ОРУ. Метание гранаты на дальность (700 г. – юноши, 500 г. девушки). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.		Комплекс 1		
				Комплекс ный	ОРУ. Метание гранаты на дальность (700 г. – юноши, 500 г. девушки). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	Тестирование М.: «5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м Д.: «5» - 26 м; «4» - 23 м; «3»- 18 м	Комплекс 1		
2	Кроссовая подготовка	Бег на средние дистанции	5	Комплекс ный	Бег до 10 минут. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь выполнять бег на длинные дистанции.	Мальчики: 8,10-8,40; 9,00. Девочки: 7,10; 7,50; 9,00	Комплекс 1		
				Комплекс- ный	Бег до 12. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь выполнять бег на длинные дистанции.	М.: «5» - 13,00; «4» - 14,00; «3» - 15,00 Д.: «5» - 10,00; «4» - 10,30; «3»- 12,30.	Комплекс 1		

				Комплекс-ный	Бег 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь выполнять бег на длинные дистанции.		Комплекс 1		
				Учетный	Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать бег на длинные дистанции.		Комплекс 1		
				Учетный	Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать бег на длинные дистанции.		Комплекс 1		
3	Баскетбол		26	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Технические действия в игре. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Тактические действия в игре. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение передачи с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2		

				Совершенство- вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении парами, в тройках, со сменой мест. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2		
				Совершенство- вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Тактические действия в игре. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 2		
				Комбинир- ованный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передач мяча	Комплекс 2		
				Совершенство- вание ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Быстрый прорыв. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2		
				Совершенство- вание ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Быстрый прорыв. Нападение против зонной защиты.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2		

				Учебная игра. Развитие координационных способностей					
		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение передачи с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.	Оценка техники броска в движении, с выходом за трапецию (на время)	Комплекс 2			
		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение передачи с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.	Оценка техники передач мяча в 3-х с передвижением.	Комплекс 2			
		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение передачи с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Личная защита. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2			
		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение передачи с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении, в прыжке. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Личная защита. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2			
		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение передачи с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении, в прыжке. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Личная защита. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке	Комплекс 2			
		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2			

				сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон. Учебная игра. Развитие скоростных качеств					
			Совершенство- вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.	Оценка техники броска по кольцу с обводкой центрального круга	Комплекс 2		
			Совершенство- вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2		
			Совершенство- вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2		
			Комплекс- ный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2		

				заслон. Развитие скоростных качеств					
			Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.	Оценка броска в прыжке (м), броска в движении (д).	Комплекс 2		
			Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2		
			Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Индивидуальные действия в нападении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2		
			Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2		

					сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Индивидуальные действия в нападении. Развитие координационных способностей					
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Индивидуальные действия в нападении. Зонная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2		
4	Волейбол		20	Комплексный	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча над собой, в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча над в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		

					удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
			Совершенство ЗУН		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения передачи двумя руками сверху над собой	Комплекс 3		
			Совершенство ЗУН		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
			Совершенство ЗУН		Стойка и передвижение троков. Верхняя передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
			Совершенство ЗУН		Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения приема двумя руками снизу	Комплекс 3		
			Комплекс ный		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. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
			Совершенство		Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием,	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		

				ЗУН	передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения передачи мяча в парах	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	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. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	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. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	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	Оценка техники выполнения приёма двумя руками снизу	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		

					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					
				Совершенствование ЗУН	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	Оценка техники нападающего удара по заданию	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	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		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	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. Нижняя подача в 3-ю зону. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения подачи мяча	Комплекс 3		

					удар из 3-й зоны. Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	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		Комплекс 3		
5	Лыжная подготовка		16	Комплексный	Инструктаж по ТБ, по эксплуатации лыжного инвентаря. ОРУ. Скольжение. Классические ходы. Переход с хода на ход через шаг. Спуски в разных стойках. Развитие выносливости.	Знать ТБ на уроках по лыжной подготовке. Уметь эксплуатировать лыжный инвентарь; выполнять движение классическим ходом; выполнять спуски в разных стойках.		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	ОРУ. Классические ходы. Переход с хода на ход через шаг. Спуски в разных стойках. Развитие выносливости.	Уметь выполнять движение классическим ходом; выполнять спуски в разных стойках.		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	ОРУ. Классические ходы. Переход с хода на ход через шаг. Спуски в разных стойках. Развитие выносливости.	Уметь выполнять движение классическим ходом; выполнять спуски в разных стойках.		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	ОРУ. Классические ходы. Переход с хода на ход через шаг. Спуски в разных стойках. Развитие выносливости.	Уметь выполнять движение классическим ходом; выполнять спуски в разных стойках.		Комплекс 4		
				Совершенствование	ОРУ. Торможение и поворот	Уметь выполнять торможение		Комплекс 4		

				ствование ЗУН	«плугом». Классические ходы. Переход с хода на ход через шаг. Спуски в разных стойках. Развитие выносливости.	и поворот «упором»; движение классическим ходом; выполнять спуски в разных стойках.				
				Совершен- ствование ЗУН	ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Классические ходы. Переход с хода на ход через шаг. Спуски в разных стойках. Развитие выносливости.	Уметь выполнять торможение и поворот «упором»; движение классическим ходом; выполнять спуски в разных стойках.	Техника перехода в движение из наклона	Комплекс 4		
				Совершен- ствование ЗУН	ОРУ. Торможение и поворот упором. Переход со свободным движением рук. Классические ходы. Переход с хода на ход через шаг. Развитие выносливости.	Уметь выполнять торможение и поворот упором; переход со свободным движением рук; выполнять спуски в разных стойках.		Комплекс 4		
				Совершен- ствование ЗУН	ОРУ. Торможение и поворот упором. Переход со свободным движением рук. Классические ходы. Переход с хода на ход через шаг. Развитие выносливости.	Уметь выполнять торможение и поворот упором; переход со свободным движением рук; выполнять спуски в разных стойках.		Комплекс 4		
				Совершен- ствование ЗУН	ОРУ. Торможение и поворот упором. Переход со свободным движением рук. Классические ходы. Переход с хода на ход через шаг. Развитие выносливости.	Уметь выполнять торможение и поворот упором; переход со свободным движением рук; выполнять спуски в разных стойках.		Комплекс 4		
				Совершен- ствование ЗУН	ОРУ. Преодоление встречного склона. Повторное прохождение отрезков. Переход со свободным движением рук. Классические ходы. Переход с хода на ход через шаг. Спуски в разных стойках. Развитие выносливости.	Уметь выполнять преодоление встречного склона; переход со свободным движением рук; выполнять спуски в разных стойках.		Комплекс 4		
				Совершен- ствование ЗУН	ОРУ. Движение коньковым ходом. Повторное прохождение отрезков. Переход со свободным движением рук. Переход с хода на ход через шаг. Спуски в разных стойках. Развитие выносливости.	Уметь выполнять преодоление встречного склона; переход со свободным движением рук; выполнять спуски в разных стойках.	Техника преодоления встречного склона	Комплекс 4		
				Совершен- ствование ЗУН	ОРУ. Движение коньковым ходом. Повторное прохождение отрезков. Переход со свободным движением рук. Переход с хода на ход через шаг. Спуски в разных	Уметь выполнять преодоление встречного склона; переход со свободным движением рук; выполнять спуски в разных стойках.		Комплекс 4		

					стойках. Развитие выносливости.					
				Совершенство- ствование ЗУН	ОРУ. Движение коньковым ходом. Повторное прохождение отрезков. Переход со свободным движением рук. Переход с хода на ход через шаг. Спуски в разных стойках. Развитие выносливости.	Уметь выполнять преодоление встречного склона; переход со свободным движением рук; выполнять спуски в разных стойках.		Комплекс 4		
				Учётный	Бег 3000 м. классическим ходом (Д.), 5000 м. (М.). Развитие выносливости.	Уметь выполнять движение по дистанции с максимальной скоростью	Фронтальный, индивидуальный зачёт	Комплекс 4		
				Учётный	Бег на результат на дистанции 3000 м. коньковым ходом (Д.), 5000 м. (М.). Развитие выносливости.	Уметь выполнять бег по лыжне с максимальной скоростью коньковым ходом.	Фронтальный, индивидуальный зачёт	Комплекс 4		
				Учётный	Бег до 5000 м. (Д.), 10000 м. (М.). Развитие выносливости.	Уметь выполнять бег по лыжне до 10 км.	Без учёта времени			
6	Гимнаст ика.	Висы. Опорны й прыжок	6	Комплекс- ный	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения		Комплекс 5		
				Совершенство- ствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроения из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Вис углом (Д.). Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения		Комплекс 5		
				Совершенство- ствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроения из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема (М.). Вис углом (Д.). Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения		Комплекс 5		
				Совершенство- ствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на Повороты в движении. Перестроения из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения		Комплекс 5		

					Лазание по канату в два приема (М.). Вис углом (Д.). Подтягивание на перекладине. Развитие силы					
				Совершенство- вание ЗУН	Повороты в движении. Перестроения из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема (М.). Вис углом (Д.). Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения		Комплекс 5		
				Учетный	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Подтягивание: «5» - 12; «4» - 10; «3» - 7; лазание 6 м: «5» - 10 с, «4» - 11 с, «3» - 12 с (М.) Подтягивание: «5» - 15; «4» - 11, «3» - 7 (Д.)			
		Акробатические упражнения. Лазание	6	Комплекс- ный	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках (М.). Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад (Д.). Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплекс 5		
				Совершенство- вание ЗУН	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках (М.). Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад (Д.). Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплекс 5		
				Совершенство- вание ЗУН	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину (М.). Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад (Д.). Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплекс 5		

					Прыжок через коня					
				Совершенство- вание ЗУН	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину (М.). Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад (Д.). Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию го 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплекс5		
				Совершенство- вание ЗУН	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину (М.). Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад (Д.). Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; опорный прыжок через коня		Комплекс 5		
				Учетный	Выполнение комбинации. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Оценка техники выполнения акробатических элементов, прыжка через коня	Комплекс 5		
7	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 30 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м				
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 30 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Тестирование			
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Тестирование			

					скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений					
				Учетный	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Тестирование М.: «5»-13,1; «4» - 13,5; «3» - 14,3 Д.: «5»-16,0; «4» - 16,5; «3» - 17,0.			
		Прыжки	3	Комплексный	Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Тестирование			
				Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять технику прыжках в длину с разбега	Тестирование			
				Комплексный	Прыжки на скакалке. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжки на скакалке с максимальной скоростью.	Тестирование			
		Метание гранаты	2	Комплексный	ОРУ. Метание гранаты на дальность (700 г. – юноши, 500 г. девушки). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.				
				Комплексный	ОРУ. Метание гранаты на дальность (700 г. – юноши, 500 г. девушки). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	Тестирование М.: «5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м Д.: «5» - 26 м; «4» - 23 м; «3»- 18 м			
	Кроссовая подготовка	Бег на средние дистанции	5	Комплексный	Бег до 10 минут. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь выполнять бег на длинные дистанции.				
				Комплексный	Бег до 12. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь выполнять бег на длинные дистанции.				
				Комплексный	Бег 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь выполнять бег на длинные дистанции.				
				Учетный	Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать бег на длинные дистанции.	Мальчики: 8,10-8,40; 9,00. Девочки: 7,10; 7,50; 9,00			
				Учетный	Бег на результат 3000 м (юноши) и	Уметь демонстрировать бег на	М.: «5» - 13,00;			

					2000 м (девочки). Развитие выносливости.	длинные дистанции.	«4» - 14,00; «3» - 15,00 Д.: «5» - 10,00; «4» - 10,30; «3»- 12,30.			
--	--	--	--	--	--	--------------------	--	--	--	--

* Промежуточная аттестация проходит в соответствии с графиком промежуточной аттестации.