Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Большесалырская СШ»
Ачинского района

Принято
Педагогический совет
МКОУ «Большесалырская СШ»
Протокол № 1 от 24. 08.2020г

«Утверждаю»
Приказ № 2/10 ОД от 01.09.2020
И.о. директора МКОУ «Большесалырская СШ»
_____ Т.Б.Токмакова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

10-11 КЛАССЫ

на 2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель:
Семенова Елена Леонидовна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к тематическому планированию но физической культуре
для учащихся 10-11 классов

Развернутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы днего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть приме-ельно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1-11 классов (Лях В. И, аневич 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 уча-ихся 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.
- Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. - М., 1990.
- Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. - М., 1999.
- Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. - М., 1998.

I - 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 компетентностного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентации 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 реазации выбранного жизненного пути.

Главной целью *школьного* ***образования*** является развитие ребенка как компетентной 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 ориентации.

- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими уп ражнениями.

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, I 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, мировоззре- | ния, 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, 1 которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 58 часов, на вариативную часть -I 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 спе- | циальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходи- I мых физических качеств, умений и навыков. Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений.

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

В первом блоке представлен информационный компонент - изучение культурно-исторических 1 основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедея-1 тельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познава- I тельной компетенций.

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

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к уча-1 щимся (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 I развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физиче-4 ских и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнооб-1 разия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система 1

*

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.

Деятельностный 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 познаватель-ной 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 действительно-

сти, 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.

Требования куровню 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, ком муникативной.

В соответствии с ФБУТТП 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	10-1!	2	Физическая культура: 10-11 классы / под ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2005
Углубленный	Авторская	10-11	3	Физическая культура: 10-11 классы / под ред. В. 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.

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.

Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре в 10-11 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10 (юноши)	11 (юноши)	10 (девушки)	11 (девушки)
1	*Базовая часть*	42 (63)	42 (63)	42 (63)	42 (63)
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
1.2	Спортивные игры волейбол	14(21)	14(21)	14(21)	14(21)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14(21)	14(21)	14(21)	14(21)
1.4	Легкая атлетика	14(21)	14(21)	14(21)	14(21)
2	*Вариативная часть*	26 (39)	26 (39)	26(39)	26 (39)
2.1	Баскетбол	18(21)	18(21)	18(21)	18(21)
2.2	Кроссовая подготовка	8(18)	8(18)	8(18)	8(18)
	Итого	68(102)	68(102)	68(102)	68(102)

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 за рубежной 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-масовых мероприятий. 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.

И **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.

Баскетбол

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

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

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

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 условий;
- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 класс (юноши)

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во	Тип	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	**Легкая атлетика**	Спринтерский бег	4	Вводный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Комплекс 1		
				Учетный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	«5»-13,5; «4» -14,0; «3» -14,3	Комплекс 1		
		Прыжок в длину	3	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	**Уметь** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов		Комплекс 1		
				Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с **13-15** беговых шагов		Комплекс 1		
				Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15	«5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» —410 см	Комплекс 1		

Продолжение табл

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Метание	3	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	**Уметь** метать мяч на дальность с разбега		Комплекс 1		
				Комплексный	Метание фанаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоро-стно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь метать фанату из различных положений на дальность и в цель		Комплекс 1		
				Учетный	Метание фанаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать фанату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м	Комплекс 1		
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	4	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	**Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	**Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные ифы (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	**Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 1		
				Учетный	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	«5»-13,50; «4»-14,50; «3»-15;50	Комплекс 1		
3	Гимнастика	Висы и упоры. Опорный прыжок	8	Комбинированный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	**Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	**Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		Комплекс 2		

Продолжение табл

I	2	3	4	5	6	. 7	8	9	10	11
•				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	**Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	**Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	**Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		Комплекс 2		
				Совершенствование 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. Развитие силы	**Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		Комплекс 2		
				Совершенствование 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. Развитие силы	**Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату		Комплекс 2		
				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; лазание 6 м: «5» - 11 с, «4»- 13 с, «3»- 15 с	Комплекс 2		
		Акробатические упражнения, лазание	6	Совершенствование 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 2		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование 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 2		
				Совершенствование 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 2		
				Совершенствование 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 2		
				Совершенствование 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 2		
				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 2		
4	Спортивные игры	Волейбол	14	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж поТБ	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	>	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять **в** игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствование 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		
и!				Совершенствование 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 мяча в шеренгах со сменой мест	Комплекс 3		
				Совершенствование 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		
				Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения подачи мяча	Комплекс 3		

Продолжение табл.

Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	10	И
Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения нападающего удара	Комплекс 3		

						Прод<	**ю**	II
			Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3		
			Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3		
Баскетбол	18		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 тактико-технические действия	Комплекс 3		
			Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3		
			Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3		
			Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. 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 тактико-технические действия	Комплекс 3		
			Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. 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 тактико-технические действия	Комплекс 3		

ирооолжение пилил.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. 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 тактико-технические действия		Комплекс 3		
				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. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
				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. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
				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. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча	Комплекс 3		
				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. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		

				8	10
					Продолжение табл.
	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. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3
	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. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3
	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. 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 тактико-технические действия		Комплекс 3
	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. 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 тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке	Комплекс 3

Продолжение табл.

			7		Комплекс 3
	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. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Раз-витие скоростных качеств	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3
	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. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Раз-витие скоростных качеств	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3
	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. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плексе
	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. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения штрафного броска	

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
5	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	4	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	**Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 4		
				Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 4		
				Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	**Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 4		
				Учетный	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	**Уметь** бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	«5»-13,50; «4»-14,50; «3»- 15,50	Комплекс 4		
6	Легкая атлетика	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	3	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов		Комплекс 4		
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов		Комплекс 4		
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	«5»-13,5; «4» - 14,0; «3» - 14,3	Комплекс4		
		Метание	1	Комплексный	Метание фанаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** метать гранату из различных положений на дальность и в цель		Комплекс 4		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 класс (девушки)

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег	4	Вводный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого **старта**		Комплекс 1		
				Комплексный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Комплекс 1		
				Комплексный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Комплекс 1		
				Учетный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	«5» - 16,5; «4»-17,0; «3»- 17,5	Комплекс 1		
		Прыжок в длину	3	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	**Уметь** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов		Комплекс 1		
				Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	**Уметь** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов		Комплекс 1		
				Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов	«5»- 380; «4» - 360; «4» - 340	Комплекс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		Метание	3	Комплексный	Метание меча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь метать мяч на дальность с разбега		Комплекс 1		
				Комплексный	Метание фанаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоро-стно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений		Комплекс 1		
				Учетный	Метание фанаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений	«5» - 26 м; «4» - 20 м; «3»- 16 м	Комплекс 1		
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	4	Комплексный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		Комплекс 1		
				Совершенствования	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		Комплекс 1		
				Учетный	Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут	«5» - 10, 10; «4»-11,00; «3» - 12,00	Комплекс 1		
3	Гимнастика	Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	8	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики		Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики		Комплекс 2		
				Комплексный	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	**Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики	Оценка техники выполнения базовых элементов ритмики	Комплекс 2		
				Комплексный	Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	**Уметь выполнять** комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовых шагов аэробики		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	**Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовых шагов аэробики		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	**Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовых шагов аэробики		Комплекс 2		
				Учетный	Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	**Уметь** выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовых шагов аэробики	Подтягивание: «5»- 13; «4»- 11, «3» - 7. Техника выполнения комплекса базовых шагов аэробики	Комплекс 2		
		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	6	Комплексный	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		Комплекс 2		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				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		Комплекс 2		
				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		Комплекс!		
				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		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	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		Комплекс 2		
				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 комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Оценка техники выполнения акробатической комбинации, опорного прыжка	Комплекс 2		
4	Спортивные игры	Волейбол	14	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 3		

Продолжение табл.

!	2	3	4	5	6	7	8	9	10	и
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения верхней передачи	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колонах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** применять в игре тактические действия		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения приема двумя руками снизу	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 3		
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники верхней прямой подачи	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростнс-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники нападающего удара	Комплекс 3		
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 3		

Продолжение табл.

Баскетбол	18	Комплексный	Стояка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия		Комплекс 3	10	II
		Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия		Комплекс 3		
		Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения передач мяча	Комплекс 3		
		Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия		Комплекс 3		
		Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия		Комплекс 3		

Продолжение табл.

					8		10	11
		Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения ведения мяча	Комплекс 3		
		Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия		Комплекс 3		
1 Л К)		Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия		Комплекс 3		
		Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия		Комплекс 3		

Продолжение табл.

Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 3	10	II
Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения штрафного броска	Комплекс 3		
Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 3		
Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 3		

Продолжение табл.

Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение трока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная зашита. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия		Комплекс 3	10	II
Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактические действия		Комплекс 3		
Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Пере дачи мяча различными способами: в дви жении в парах и тройках, с сопротивлени ем. Броски одной рукой от плеча в движе нии после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения броска в движении	Комплекс 3		
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 зашита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 3		
Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Переда чи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением	**Уметь** применять в игре тактические действия		Комплекс 3		

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей					
5	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	4	Комплексный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		Комплекс 4		
				Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		Комплекс 4		
				Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		Комплекс 4		
				Учетный	Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут	«5»-10, 10; «4»-11,00; «3»-12,00	Комплекс 4		
6	Легкая атлетика	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	3	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега		Комплекс 4		
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега		Комплекс 4		
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	«5»-16,5; «4»-17,0; «3»- 17,5	Комплекс 4		
		Метание	1	Комплексный	Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать фанату на дальность	«5» - 26 м; «4» - 20 м; «3»- 16 м	Комплекс 4		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 класс (юноши)

п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требованиях уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег	4	Вводный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 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 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м		Комплекс 1		
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м		Комплекс 1		
				Учетный	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м	«5» ■ - «4» **13,1;** -«3» - 13,5;	Комплекс 1		
		Прыжок в длину	3	Комплексный	Прыжок в дину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	**Уметь** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега		Комплекс 1		
				Комплексный	Прыжок в дину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега		Комплекс 1		
				Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скороетно-силовых качеств. Правила ТБ при прыжках в длину	**Уметь** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5» -460; «4» -430; «3» **-410**	Комплекс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Метание	3	Комплексный	Метание фанаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	**Уметь** метать фанату из различных положений в цель и на дальность		Комплекс 1		
				Комплексный	Метание фанаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	Уметь метать фанату из различных положений в цель и на дальность		Комплекс 1		
				Учетный	Метание фанаты на дальность. Опрос по теории	**Уметь** метать фанату из различных положений в цель и на дальность	«5» -36 м; «4» -32 м; «3» - 28 м	Комплекс 1		
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	4	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег 25 **минут.** Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Комплекс 1		
				Учетный	Бег на результат 3000 метров. Опрос по теории	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия	«5»-13,00; «4» -14,00; «3»-15,00	Комплекс 1		
3	Гимнастика	Висы и упоры. Лазание	8	Комплексный	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 2		

Продолжение табл.

				10	11
Совершенствование ЗУН	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	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Комплекс 2		
Совершенствование 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. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Комплекс 2		
Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Комплекс 2		
Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения	Комплекс 2		
Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения	Комплекс 2		
Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два прием, выполнять строевые упражнения	Комплекс 2		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Учетный	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость	**Уметь** выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	«5»- 12 раз; «4»- 10 раз; «3» — 7 раз. Лазание 6 м: «5» -10 с; «4»- 11 с;«3»- 12 с	Комплекс 2		
		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	**6**	Комплексный	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию го 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплекс 2		
				Совершенствование 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. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию го 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплекс 2		
				Совершенствование 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. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; опорный прыжок через коня		Комплекс 2		
				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 2		
4	**Спортивные игры**	Волейбол	**14**	Комплексный	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. Инструктаж по ТБ	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	**8**	9	10	11
				Совершен-ствование 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 такти-ко-технические действия **в** игре		Ком-плекс 3		
				Совершенст вование 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		Ком-плекс 3		
				Совершенст вование ЗУН	Стойка и передвижение троков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скорост-но-силовых качеств	**Уметь выполнять** тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Совершенст вование 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 такти**ко-технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Комплексны й	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 такти**ко-технические действия в игре	**Оценка техники вы-**полнения передач мяча	Ком-плекс 3		
				Совершенст вование 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		Ком-плекс 3		
				Совершенст вование 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		Ком-плекс 3		

Продолжение табл.

					10	11
	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 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		
Комплексный	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения подач мяча	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	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения нападающего удара	Комплекс 3		

Продолжение

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					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		Комплекс 3		
		Баскетбол	18	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь выполнять** тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь выполнять** тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		

Продолжение табл.

							10	11
		Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
		Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
и)		Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок ифока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
		Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения передач мяча	Комплекс 3		
		Совершенствование **ЗУН**	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		

Продолжение табл.

					10	11
	дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение про тив зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств _____					
Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и оста новок игрока. Ведение мяча с сопротивле нием. Передача мяча в движении различ ными способами со сменой мест, с сопро тивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение про тив зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств _____	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
Комплексный	Совершенствование перемещений и остано вок игрока. Бросок в прыжке со средней дис танции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств _____	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остано вок игрока. Бросок в прыжке со средней дис танции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств _____	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остано вок игрока. Бросок в прыжке со средней дис танции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств _____	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча в игре	Комплекс 3		

Продолжение табл.

								10	11
		Совершен-ствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остано вок игрока. Бросок в прыжке со средней дис танции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападе ние через центрового. Учебная игра. Развитие скоростнс-силовых качеств	Уметь выполнять такти-ко-технические действия в игре		Ком-плекс 3		
		Совершен-ствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остано вок игрока. Бросок в прыжке со средней дис танции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападе ние через центрового. Учебная игра. Разви тие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять такти-ко-технические действия в игре		Ком-плекс 3		
1л		Комплекс-ный	Совершенствование перемещений и оста новок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание прие мов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Напа дение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять такти-ко-технические действия в игре	Техника выполнение броска в прыжке	Ком-плекс 3		
		Совершен-ствование ЗУН	Совершенствование перемещений и оста-новок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание прие-мов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Напа-дение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять такти-ко-технические действия в игре		Ком-плекс 3		
		Совершен-ствование ЗУН	Совершенствование перемещений и оста-новок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание прие-мов: ведение, бросок. Индивидуальные	Уметь выполнять такти-ко-технические действия в игре		Ком-плекс 3		

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрываиие мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
5	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	4	Комплексный	**Бег** 25 **минут.** Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Комплекс 4		
				Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Комплекс 4		
				Комплексный	**Бег** 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Комплекс 4		
				Учетный	Бег на результат 3000 метров. Опрос по теории	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия	«5»-13,00; «4» -14,00; «3»-15,00	Комплекс 4		
6	Легкая атлетика	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	3	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м, прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега		Комплекс 4		
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м, прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега		Комплекс 4		
				Учетный	Бег на результат 100 м. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	«5»-13,1; «4»-13,5; «3» - 14,3	Комплекс 4		
		Метание	1	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. Метание с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** метать фанату из различных положений в цель и на дальность		Комплекс 4		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11
класс (девушки)

	№ п/п	Наименование раздела мрофаммы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля x	Д/з	Дата план проведения	факт II
		Легкая атлетика	Спринтерский бег		Вводный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1	10	
					Комплексный	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнения	**Уметь** пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс I		
о*-о					Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнения	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1		
					Учетный	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	«5»-16,0; «4»-16,5; «3»- 17,0	Комплекс 1		
		Прыжок в длину			Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега		Комплекс 1		
					Комплексный	Прыжок в дину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Чел ночный бег. Специальные беговые упраж нения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	**Уметь** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега		Комплекс 1		
					Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качес..	Уметь прыгать в длину ~ 13—15 шагов разбега	«5» - 390 см; «4» - 370 см; «3» - 350 см	Комплекс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Метание	3	Комплексный	Метание мяча с разбега на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	**Уметь** метать мяч с разбега на дальность и в цель		Комплекс 1		
				Комплексный	Метание фанаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	Уметь метать фанату на дальность с разбега		Комплекс 1		
				Учетный	Метание фанаты на дальность. Опрос по теории	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5» - 26 м; «4» - 23 м; «3» -18 м	Комплекс 1		
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	4	Комплексный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 20 минут, выполнять кроссовый бег по пересеченной местности		Комплекс 1		
				Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 20 минут, выполнять кроссовый бег по пересеченной местности		Комплекс 1		
				Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, выполнять кроссовый бег по пересеченной местности		Комплекс 1		
				Учетный	Бег на результат 2000 м. Опрос по теории	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 20 минут	«5»- 10,00; «4»-11,30; «3» -12,30	Комплекс 1		
3	Гимнастика	Висы и упоры. Ритмическая гимнастика и аэробика	8	Комплексный	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей. Инсфуктаж по ТБ	Уметь выполнять изученные элементы		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации	Уметь выполнять изученные элементы		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей	**Уметь** выполнять изученные элементы		Комплекс 2		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	И
				Комплексный	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации	**Уметь** выполнять изученные элементы, индивидуальный комплекс ритмической гимнастики	Комплекс ритмической гимнастики на оценку	Комплекс 2		
				Комплексный	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости	**Уметь** выполнять изученные элементы		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости	**Уметь** выполнять изученные элементы		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости	Уметь выполнять изученные элементы		Комплекс 2		
				Учетный	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости	**Уметь** выполнять изученные элементы, выполнять индивидуальный комплекс аэробики	Подтягивание на низкой перекладине: «5»- 15; «4»- 11; «3» - 7. Оценка техники выполнения висов	Комплекс 2		
		Акробатические упражнения. Нетрадиционные виды гимнастики	6	Комплексный	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; комплекс суставной гимнастики	Комплекс аэробики на оценку	Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики		Комплекс 2		
				Совершенствование **ЗУН**	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики		Комплекс 2		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	П
				Совершенствование ЗУН	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики		Комплекс 2		
				Учетный	Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики	Оценка техники выполнения акробатических упражнений, комплекса суставной гимнастики	Комплекс 2		
4	Спортивные игры	Волейбол	14	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием подачи. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники выполнения верхней передачи мяча	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	II
				Совершен-ствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие ско-ростно-силовых качеств	**Уметь** применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
				Комплекс-ный	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники вы-полнения приема мяча двумя руками снизу	Ком-плекс 3		
				Совершен-ствование ЗУН	Стойка **и** передвижение игрока. **Верхняя** передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь применять в игре** тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
				Совершен-ствование ЗУН	Стойка **и** передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
				Совершен-ствование ЗУН	Стойка **и** передвижение игрока. **Верхняя** передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь применять в игре** тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
				Совершен-ствование ЗУН	Стойка **и** передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
				Комплекс-ный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой	**Уметь** применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники вы-полнения верхней прямой подачи	Ком-плекс 3		

Продвижение табл.

			нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств				Ю	II
		Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й **зоны.** Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3		
		Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3		
		Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3		
Баскетбол	18	Комплексный	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	**Уметь** применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3		
		Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3		
		Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок	**Уметь** применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча	Комплекс 3		

Продолжение табл.

	двумя руками от головы со средней дис танции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способ-ностей. Терминология баскетбола _____				10	и
Совершен-ствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Веде ние мяча с изменением скорости и направ ления. Передачи мяча различными спосо бами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола _____	**Уметь** применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
Совершен-ствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Веде ние мяча с изменением скорости и направ ления. Передачи мяча различными спосо бами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола _____	**Уметь** применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
Совершен-ствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Веде ние мяча с изменением скорости н направ ления. Передачи мяча различными спосо бами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дис танции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способ-ностей. Терминология баскетбола _____	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
Комплекс-ный	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различ ными способами в движении в парах, трой ках с сопротивлением. Бросок двумя рука ми от головы со средней дистанции с со противлением. Нападение быстрым проры вом. Развитие координационных способно стей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей_____	**Уметь** применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники пе-редач мяча на точ-ность	Ком-плекс 3		

						10	11
	Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3		
	Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3		
	Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3		
	Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять **в игре** тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Комплексный	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники броска в движении	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	**Уметь** применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3		

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3		
5	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	4	Комплексный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 20 минут; выполнять кроссовый бег по пересеченной местности		Комплекс 4		
				Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут; выполнять кроссовый бег по пересеченной местности		Комплекс 4		
				Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут; выполнять кроссовый бег по пересеченной местности		Комплекс 4		
				Учетный	Бег на результат 2000 метров. Опрос по теории	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут	«5»- 10,00; «4»- 11,30; «3» — 12,30	Комплекс 4		
6	Легкая атлетика	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	3	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11 - 13 шагов разбега		Комплекс 4		
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11— 13 шагов разбега		Комплекс 4		
				Учетный	Бег на результат 100 м. Прыжок в высоту (техника). Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11— 13 шагов разбега	«5»-16,0; «4»-16,5; «3»- 17,0. Оценка техники выполнения прыжка	Комплекс 4		
		Метание	1	Комплексный	Метание фанаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать фанату с разбега на дальность		Комплекс 4		

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	
				Совершенствование 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	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	Комплекс 1	
				Комплексный	**Прыжок в длину с разбега**. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	**Уметь** выполнять технику прыжках в длину с разбега	Тестирование	Комплекс 1	
				Комплексный	**Прыжки на скакалке.** Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	**Уметь** выполнять прыжки на скакалке с максимальной скоростью.	Тестирование	Комплекс 1	
		Метание	2	Комплексный	ОРУ. Метание гранаты на дальность (700 г. – юноши, 500 г. девушки). Эстафеты. Развитие	**Уметь** метать из различных	Тестирование	Комплекс 1	

		гранаты			скоростно-силовых способностей.	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.	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	**Кроссовая подготовка**	**Бег на средние дистан-ции**	5	Комплексный	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 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.	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.	Тести-рование	Комплекс 1	
				Учётный	Подтягивание (из виса мальчики, из упора девочки), Наклоны вперед из положения сидя, Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	**Уметь** выполнять подтягивание и упражнения на мышцы живота максимальное количество раз.	Тести-рование	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	
				Совершен-ствование 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	
				Совершенствование 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	
				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. Зонная защита. Тактические действия в игре. Развитие скоростных качеств	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		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. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, на-	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 2	

					крытие броска). Развитие скоростных качеств				
				Совершен-ствование 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	
				Совершен-ствование 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	
				Совершен ствование 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	
				Совершен ствование 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 передвижени ем.	Комплекс 2	
				Совершен ствование 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	
				Совершен ствование 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	
				Совершен ствование 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.	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.	Оценка техники броска одной рукой от плеча в	Комплекс 2	

					Зонная защита. Развитие скоростных качеств		прыжке		
				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 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	
				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. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2	
				Комплексный	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	
				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	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2	

					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-19.10тактические 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 зашита. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 2	
				Совершен-ствование 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 зашита. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2	
				Совершен-ствование 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 зашита. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2	
				Совершен-ствование 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 зашита. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2	
5	**Волейбол**		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	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3	

					качеств. Инструктаж по ТБ				
				Совершен ствование 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	
				Совершен ствование 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	
				Совершен ствование 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	
				Совершен ствование 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 вы-полнения передачи двумя руками сверху над собой	Комплекс 3	
				Совершен-ствование 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	
				Совершен ствование 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	
				Совершен ствование 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 такти**ко-технические действия в игре	Оценка техники вы-полнения 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 такти**ко-технические действия в игре		Комплекс 3	
				Совершен	Стойка и передвижение игроков. Сочетание	**Уметь** выполнять		Комплекс 3	

				ствование ЗУН	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	тактико-технические действия в игре			
				Совершен ствование 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	
				Совершен ствование 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	
				Совершен ствование 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	
				Совершен ствование 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 коорди-национных способностей	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения приёма двумя руками снизу	Комплекс 3	
				Совершен ствование 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 коорди-национных способностей	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3	
				Совершен ствование 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.	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники нападающего удара по	Комплекс 3	

					Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие коорди-национных способностей		заданию		
				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 коорди-национных 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 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	
				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 коорди-национных 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**		Комплекс 4	

						эксплуатировать лыжный инвентарь; выполнять движение классическим ходом; выполнять спуски в разных стойках.			
				Совершен-ствование 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	
				Совершен-ствование 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	
				Совершен-ствование 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	
				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	ОРУ. Торможение и поворот упором. Переход со свободным движением рук. Классические ходы.	**Уметь** выполнять торможение и		Комплекс 4	

				ЗУН	Переход с хода на ход через шаг. Развитие выносливости.	поворот упором; переход со свободным движением рук; выполнять спуски в разных стойках.			
				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 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		Комплекс 4	

						разных стойках.			
				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	Комбини-рованный	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. Инст-руктаж по ТБ	**Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		Комплекс 5	
				Совершенствование ЗУН	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	**Уметь** выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		Комплекс 5	
				Совершенствование 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 строе-вые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		Комплекс 5	
				Совершенствование 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 строе-вые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		Комплекс 5	
				Совершенствование 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 строе-вые 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 строе- вые 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	Совершенствование 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	
				Совершен-ствование 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	
				Совершен-ствование 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	
				Совершен-ствование 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		Комплекс5	
				Совершен-ствование 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	
				Совершен-ствование 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	Оценка техники вы-полнения комбинации	Комплекс 5	

						элементов	из 5 элементов		
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	
				Совершенствование 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	
				Совершенствование 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; «3» - 17,5.	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	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**	**Бег на средние дистан-ции**	5	Комплексный	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-ный	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:** «5»-10, 10; «4»-11,00; «3»-12,00	Комплекс 1	
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.	Тести-рование	Комплекс 1	
				Учётный	Подтягивание (из виса мальчики, из упора девочки), Наклоны вперед из положения сидя, Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	**Уметь** выполнять подтягивание и упражнения на мышцы живота максимальное количество раз.	Тести-рование		

* Промежуточная аттестация проходит в соответствии с графиком промежуточной аттестации.

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

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		
				Комплексный	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	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	Комплекс 1		
				Комплексный	**Прыжок в длину с разбега**. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	**Уметь** выполнять технику прыжках в длину с разбега	Тестирование	Комплекс 1		
				Комплексный	**Прыжки на скакалке.** Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	**Уметь** выполнять прыжки на скакалке с максимальной скоростью.	Тестирование	Комплекс 1		
		Метани	2	Комплекс	ОРУ. Метание гранаты на	**Уметь** метать из различных		Комплекс 1		

		е гранаты		ный	дальность (700 г. – юноши, 500 г. девушки). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	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	Комплекс 1		
2	**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.	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		
				Совершен-ствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации технико-		Комплекс 2		

				ЗУН	различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Технические действия в игре. Развитие скоростных качеств.	тактические действия.				
				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		
				Совершенствование 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		
				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. Зонная защита. Тактические действия в игре. Развитие скоростных качеств	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		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. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передач мяча	Комплекс 2		

					Развитие скоростных качеств					
				Совершен-ствование 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		
				Совершен-ствование 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. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2		
				Совершен ствование 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		
				Совершен ствование 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		
				Совершен ствование 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.	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2		

					Развитие скоростных качеств					
				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 сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон. 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. 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. 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 ка-честв	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2		
				Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации технико-		Комплекс 2		

				ЗУН	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	тактические действия.				
				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.	Оценка броска в прыжке (м), броска в движении (д).	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,	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации технико-19.10тактические действия.		Комплекс 2		

					накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств					
				Совершен-ствование 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 зашита. Индивидуальные действия в нападении. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2		
				Совершен-ствование 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 зашита. Индивидуальные действия в нападении. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2		
				Совершен-ствование 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 зашита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 2		
				Совершен-ствование 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 зашита. Учебная игра.	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации технико-тактические действия.		Комплекс 2		

					Развитие координационных способностей					
4	**Волейбол**		20	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		
				Совершен-ствование 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		
				Совершен ствование 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		
				Совершен ствование 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		
				Совершен-ствование 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		
				Совершен ствование ЗУН	Стойка и передвижение троков. Верхняя передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой	**Уметь выполнять** тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		

					нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
				Совершенствование 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 такти**ко-технические действия в игре	Оценка техники выполнения приема двумя руками снизу	Комплекс 3		
				Комплексный	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь выполнять такти**ко-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	**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	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		

					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 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 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. 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	**Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		

					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. 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 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		
				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**		16	Комплекс	Инструктаж по ТБ, по эксплуатации	**Знать** ТБ на уроках по		Комплекс 4		

	подготовка			ный	лыжного инвентаря. ОРУ. Скольжение. Классические ходы. Переход с хода на ход через шаг. Спуски в разных стойках. Развитие выносливости.	лыжной подготовке. **Уметь** эксплуатировать лыжный инвентарь; выполнять движение классическим ходом; выполнять спуски в разных стойках.				
				Совершен-ствование 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		
				Совершен-ствование 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		
				Совершен-ствование 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		
				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.	**Уметь** выполнять торможение и поворот упором; переход со свободным движением рук;		Комплекс 4		

					Развитие выносливости.	выполнять спуски в разных стойках.				
				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 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.		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	**Гимнастика.**	**Висы. Опорный 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. Лаза-ние 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		
				Совершен-ствование	Повороты в движении. Перестроения из колоны по одному	**Уметь** выполнять элементы на перекладине, лазать по канату		Комплекс 5		

				ЗУН	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	в два приема; выполнять строевые упражнения				
				Совершенствование 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		
				Совершенствование 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. 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		
				Совершенствование 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	Комплексный	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	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплекс 5		

		.			углом. Стоя на коленях наклон назад (Д.). Развитие координационных способностей. Прыжок через коня					
				Совершен-ствование ЗУН	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках (М.). Мост и поворот в упор стоя на одном ко-лене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад (Д.). Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	**Уметь** выполнять ком-бинацию го 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплекс 5		
				Совершен-ствование 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. Прыжок через коня	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплекс 5		
				Совершен-ствование 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 ком-бинацию го 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплекс5		
				Совершен-ствование 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 ком-бинацию из 5 акробатических элементов; опорный прыжок через коня		Комплекс 5		
				Учетный	Выполнение комбинации. Прыжок через коня	**Уметь** выполнять комбинацию из 5 акробатических	Оценка техники выполнения	Комплекс 5		

						элементов, опор- ный прыжок через коня	акробатических элементов, прыжка через коня			
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 скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м	Тестирование			
				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).	**Уметь** метать из различных положений на дальность и в	Тестирование М.: «5» - 36 м;			

					Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	цель.	«4» - 32 м; «3» - 28 м Д.: «5» - 26 м; «4» - 23 м; «3»- 18 м			
	Кроссовая подготовка	**Бег на средние дистан-ции**	5	Комплексный	Бег до 10 минут. ОРУ. СБУ . Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Уметь выполнять бег на длинные дистанции.				
				Комплекс-ный	Бег до 12. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. История Отечест-венного спорта	Уметь выполнять бег на длинные дистанции.				
				Комплекс-ный	Бег 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечест-венного 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 2000 м (девочки). Развитие выносливости.	Уметь демонстрировать бег на длинные дистанции.	М.: «5» - 13,00; «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.