

Муниципальный орган управления образованием
управление образованием городского округа Красноуфимск

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №3»

Принято на педагогическом совете,
протокол № 1 от «28» августа 2015 г.
С изменениями:
протокол № 6 от 07.12.2015г.

Утверждаю:
директор МАОУ СШ 3
приказ № 239 от «31» августа 2015г.
С изменениями:
приказ № 331/1 от «08» декабря 2015г.



/ И.А.Дубовская
(подпись, руководителя образовательной организации)

Рабочая программа Физическая культура среднее общее образование

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010), «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» от 11 июня 2014г. № 540

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

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

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

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операционный компонент деятельности).

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется 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 специально-

прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

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

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;

-на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

-на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

-на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;

-на углублённое представление об основных видах спорта;

-на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

-на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Основные содержательные линии

В примерной программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 140 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 2 часа в неделю в X и XI классах. Кроме того на преподавание предмета рекомендуется отводить дополнительный третий час из регионального (национально-регионального) компонента, в исключительных случаях – из компонента образовательного учреждения.

Примерная программа рассчитана на 140 учебных часов. При этом, в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 12 учебных часов (или 16,8%) предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации собственных авторских подходов в структурировании и дополнительном наполнении учебного материала, использовании разнообразных форм организации учебного процесса, внедрении современных методов обучения и педагогических технологий.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Основное содержание

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона)

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО:

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса ГТО:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса ГТО:

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс.

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

- | | |
|---|-----------------------------|
| I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет); | VI ступень: 18 - 29 лет; |
| II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет); | VII ступень: 30 - 39 лет; |
| III ступень: 5 - 6 классы (11 - 12 лет); | VIII ступень: 40 - 49 лет; |
| IV ступень: 7 - 9 классы (13 - 15 лет); | IX ступень: 50 - 59 лет; |
| V ступень: 10 - 11 классы, среднее проф. образование (16 - 17 лет); | X ступень: 60 - 69 лет; |
| | XI ступень: 70 лет и старше |

Комплекс состоит из следующих частей:

- **первая часть** (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса;
- **вторая часть** (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;

- нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации.

Требования к уровню подготовки выпускников

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;
 - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	215	170
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, Количество раз	10	-
	Подтягивание из вися, лёжа на низкой перекладине, количество раз	-	14
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере 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. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса ГТО, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на **обязательные и по выбору**.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

- испытания (тесты) на развитие быстроты;
- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;

- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.
- Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями:
- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

- испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются **обязательными** для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

- выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется **по выбору**.

Технологии, формы и методы работы, которые используются для реализации данной программы.

Технологии:

- игровая
- информационная
- технология проблемного обучения
- технология развивающего обучения
- технология личностно-ориентированного образования.

Методы и формы организации обучения:

- | | | | |
|-----------------------------------|---------------|----------|----------------|
| • словесные | поисковые | дедукции | репродуктивный |
| • наглядные | проблемные | индукции | продуктивный |
| • практические | метод проекта | | |
| • управляемая работа с книгой | | | |
| • самостоятельная работа с книгой | | | |

Формы организации обучения:

- индивидуальная урок
- групповая консультации
- домашняя работа соревнования
- работа в парах
- фронтальная и т.д.

Материально-техническое обеспечение учебного предмета

Технические средства обучения.

Компьютер

Учебно-методическое обеспечение предмета.

УМК «Школа России»

Авторы программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012).

На уроках физической культуры предусмотрена сдача норм ГТО и мониторинга физического развития.

Плавание. Так как у школы нет специально приспособленных мест для проведения практических занятий по плаванию, в конце четвёртой четверти в каждом классе проводятся теоретические занятия, подводные упражнения и имитация способов плавания.

Перечень учебного оборудования

-Стенка гимнастическая

-Бревно гимнастическое

-Козёл гимнастический

- Конь гимнастический
- Перекладина гимнастическая
- Канат для лазания
- Мост гимнастический подкидной
- Скамейки гимнастические жёсткие
- Маты гимнастические (комплект)
- Мячи набивные (1,2 кг)
- Мячи малые теннисные (комплект)
- Скакалки гимнастические (комплект)
- Обручи гимнастические (комплект)
- Палки гимнастические (комплект)
- Планка для прыжков в высоту
- Стойки для прыжков в высоту
- Мячи баскетбольные (комплект)
- Мячи футбольные
- Мячи волейбольные (комплект)
- Сетка волейбольная
- Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой (комплект)
- Спортивный зал игровой
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Критерии оценки знаний учащихся

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей учащихся. Критериями оценки качественных знаний, что выражается в объёме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов учащихся, отсутствие или наличия ошибок, их характере количестве. В соответствии с этим:

Оценка «5» ставится ученику за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение.

Оценка «4» ставится за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала.

Оценка «3» ставится за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей.

Оценка «2» ставится за отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 глубоких или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

Критерием оценки усвоения учащимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве, в лёгкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим:

Оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, ученик полностью овладел техникой изученных действий;

Оценка «4» ставится, если упражнение выполнено точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

Оценка «3» ставится, если упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно допущено 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

Оценка «2» ставится, если упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Критерием оценки уровня двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей в конце учебного года.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№	Наименование раздела программы	Тема урока	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
Легкая атлетика (11 ч)									
1	Лёгкая атлетика	Спринтерский бег прыжки в длину с места	Изучение нового материала	Правила поведения и т.б. на уроках ф.к. Упражнения ОФП. Прыжки в длину с места. Развитие скорости. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м), прыгать в длину с места	Текущий			
2	Л/А	Спринтерский бег, прыжки в длину с места	Учётный	Бег 30м на скорость. Прыжки в длину с места. Развитие скорости. Низкий старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м), прыгать в длину с места	Ю:4.5; 4.7; 5.2. Д:5.0;5.4; 5.8.			
3	Л/А	Бег на средние дистанции, прыжки в длину с места	Учётный	Бег 1000м на скорость. Прыжки в длину с места. Игры. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (1000 м), прыгать в длину с места	Ю:3.35; 4.00; 4.30. Д:4.20; 4.50; 5.20.			
4	Л/А	Челночный бег, прыжки в длину с места	Учётный	Прыжки в длину с места на результат. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с места на дальность	Ю:220; 210; 190. Д:185; 175; 160.			
5	Л/А	Челночный бег, прыжки в высоту с разбега	Текущий	Челночный бег. Игры. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые упражнения. Подбор разбега и отталкивания	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега	Текущий			

6	Л/А	Спринтерский бег, прыжки в высоту с разбег	Учётный	Бег на скорость 100м. Развитие скорости. Игра. Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м), прыгать в высоту с разбега	Ю:14.4; 14.8; 15.5 Д:16.5; 17.2;			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	Л/А	Челночный бег	Текущий	Челночный бег. Измерение роста, веса, окружности груди. Игра	<i>Уметь:</i> уметь бегать челночный бег на скорость	Текущий			
8	Л/А	Челночный бег	Учётный	Челночный бег на скорость. Упражнения ОФП. Игра. Основы законодательства Российской Федерации в области ф.к., спорта, туризма, охраны здоровья	<i>Уметь:</i> уметь бегать челночный бег на скорость на результат	Ю:9.3; 9.7; 10.2. Д:9.7; 10.1; 10.8.			
9	Л/А	Метание мяча	Текущий	Метание мяча на дальность с разбега. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность	Текущий			
10	Л/А	Метание гранаты	Текущий	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность и в цель из различных положений	Текущий			
11	Л/А	Метание гранаты	Учётный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	Ю:32; 26; 22. Д:18; 13; 11.			

Спортивные игры (15ч)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	С/И	Баскетбол	Комбинированный	Челночный бег. Ю-подтягивание, д-поднимание туловища. Передача мяча различными способами. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Игра	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			

2	С/И	Баскетбол	Комбинированный	Челночный бег. Ю-поднимание туловища, д-подтягивание. Передача мяча разными способами. Броски мяча одной рукой от плеча. Игра	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
3	С/И	Баскетбол	Учётный	Челночный бег. Наклоны вперёд из положения сидя. Передача мяча различными способами. Бросок мяча в движении одной рукой. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча			
4	С/И	Баскетбол	Совершенствования	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Игра. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
5	С/И	Баскетбол	Совершенствования	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Игра. Быстрый прорыв (3x2). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
6	С/И	Баскетбол	Совершенствования	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3x2). Игра. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	С/И	Баскетбол	Совершенствования	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3x2). Игра. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
8	С/И	Баскетбол	Совершенствования	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
9	С/И	Баскетбол	Совершенствования	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			

10	С/И	Баскетбол	Совершенство	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Игра	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
11	С/И	Баскетбол	Совершенство	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Игра	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
12	С/И	Баскетбол	Учётный	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Игра	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением			
13	С/И	Баскетбол	Совершенство	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Игра	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14	С/И	Баскетбол	Совершенство	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Игра. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
15	С/И	Баскетбол	Учётный	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Игра	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке со средней дистанции			

Гимнастика (21 ч)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Гимнастика	Акробатика	Комбинированный	Инструктаж по т.б. Ю: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках. Д: равновесие на одной, кувырок вперед и назад. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы	Текущий			
2	Гимнастика	Акробатика	Совершенствования	Ю: длинный кувырок вперед, кувырок назад через стойку на руках с помощью, стойка на руках. Д: равновесие, «мост» с поворотом, кувырок назад в широкую стойку. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы, Ю: длинный кувырок вперед на оценку, Д: равновесие на оценку	Текущий			
3	Гимнастика	Акробатика	Совершенствования	Ю: стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках. Д: «мост» с поворотом, кувырок вперед в стойку на лопатках. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы, Ю: стойку на руках на оценку	Текущий			
4	Гимнастика	Акробатика	Совершенствования	Комплекс акробатических упражнений. Ю: кувырок назад через стойку на лопатках. Д: кувырок назад в стойку на лопатках. ОФП. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы, Д: кувырок назад в стойку на лопатках на оценку	Текущий			
5	Гимнастика	Акробатика, опорный прыжок	Совершенствования	Комплекс акробатических упражнений. ОРУ предметами. Развитие координационных способностей. Опорный прыжок	Уметь: выполнять акробатические элементы, опорный прыжок	Текущий			
6	Гимнастика	Акробатика, опорный прыжок	Совершенствования	Комплекс акробатических упражнений. ОРУ предметами. Развитие координационных способностей. Опорный прыжок	Уметь: выполнять комплекс акробатических упражнений, опорный прыжок	Текущий			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	Гимнастика	Акробатика, опорный прыжок	Совершенствования	Комплекс акробатических упражнений. ОРУ с предметами. Опорный прыжок.	Уметь: выполнять комплекс акробатических упражнений, опорный прыжок	Текущий			

		прыжок		Развитие координационных способностей	тических упражнений, опорный прыжок				
8-9	Гимнастика	Акробатика, опорный прыжок	Учётный	Комплекс акробатических упражнений. ОРУ с предметами. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комплекс акробатических упражнений на оценку, опорный прыжок	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов			
10	Гимнастика	Акробатика, опорный прыжок	Совершенствования	Комплекс акробатических упражнений. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. Упражнения ОФП	Уметь: выполнять комплекс акробатических упражнений, опорный прыжок	Текущий			
11	Гимнастика	Висы. Равновесие. Канат	Совершенствования	Повороты. Ю: подъём переворотом, подтягивание. Д: прыжки толчком двух со сменой ног, равновесие, соскок прогнувшись. ОФП. Лазание по канату	Уметь: выполнять строевые приёмы, элементы на бревне, на перекладине, лазать по канату	Текущий			
12	Гимнастика	Висы. Равновесие. Канат	Совершенствования	Повороты в движении. Ю: перемах левой и правой, соскок, лазание по канату. Д: равновесие на одной, повороты кругом. Развитие силы. Прыжки со скакалкой	Уметь: выполнять строевые приёмы, элементы на бревне, на перекладине, лазать по канату	Текущий			
13	Гимнастика	Висы. Равновесие. Канат	Совершенствования	Повороты в движении. Ю: перемах левой и правой, соскок, лазание по канату на скорость. Д: повороты кругом, выпады. Развитие силы. ОФП	Уметь: выполнять строевые приёмы, элементы на бревне, на перекладине, лазать по канату	Текущий			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14	Гимнастика	Висы. Равновесие. Канат	Совершенствования	Повороты в движении. Ю: подъём переворотом, лазание по канату на скорость. Д: выпады, повороты, лазание по канату. Развитие силы. ОФП	Уметь: выполнять строевые приёмы, элементы на бревне, на перекладине, лазать по канату	Текущий			

15	Гимнастика	Висы. Равновесие. Канат	Совершенствования	Повороты в движении. Ю: подъем переворотом на оценку, лазание по канату. Д: комплекс упражнений в равновесии, лазанье по канату. ОФП. Ритмическая гимнастика	Уметь: выполнять строевые приёмы, элементы на бревне, на перекладине, лазать по канату	Текущий			
16	Гимнастика	Висы. Равновесие. Канат	Учётный	Повороты в движении. Ю: лазание по канату без помощи ног. Д: лазание по канату. Развитие силы. Ритмическая гимнастика	Уметь: выполнять строевые приёмы, элементы на бревне, на перекладине, лазать по канату	Оценка лазания по канату			
17	Гимнастика	Висы. Равновесие. Канат	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ в движении. Ю: комплекс упражнений на перекладине, лазание по канату. Д: комплекс упражнений в равновесии. Развитие силы. Аэробика	Уметь: выполнять строевые приёмы, элементы на бревне, на перекладине	Текущий			
18	Гимнастика	Висы. Равновесие.	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ в движении. Ю: комплекс упражнений на перекладине, лазание по канату. Д: комплекс упражнений в равновесии. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы, элементы на бревне, на перекладине	Текущий			
19	Гимнастика	Висы. Равновесие	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Ю: комплекс упражнений на перекладине, лазание по канату. Д: комплекс упражнений в равновесии. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы, элементы на бревне, на перекладине	Текущий			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20	Гимнастика	Висы. Равновесие	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Ю: комплекс упражнений на перекладине, лазание по канату. Д: комплекс упражнений в равновесии. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приёмы, элементы на бревне, на перекладине	Текущий			
21	Гимнастика	Висы.	Совершенствования	ОРУ на месте. Упражнения на скамейке. Развитие силы. Аэробика. Задолженности по гимнастике	Уметь: выполнять на	Текущий			

	ика	Равновесие Акробатика	твования		скамейки				
--	-----	--------------------------	----------	--	----------	--	--	--	--

№	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Лыжная подготовка (18 ч)									
1	Лыжная подготовка	Виды ходов	Вводный (1ч)	Инструктаж по технике безопасности. Попеременный двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1км.	<i>Уметь:</i> выполнять ранее изученные лыжные ходы	Текущий			
2-3	Л/П	Виды ходов	Совершенствования (2ч)	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажного хода. Прохождение до 3км.	<i>Уметь:</i> выполнить ранее изученные лыжных ходы, бег с переменной скоростью 3км	Текущий			
4	Л/П	Виды ходов	Учётный (1ч)	Учёт техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1км на скорость.	<i>Уметь:</i> выполнять ранее изученные лыжные ходы, учёт техники одновременного одношажного хода, бег с максимальной скоростью 1км.	Ю:4.40; 5.00; 5.30. Д: 6.00; 6.30; 7.10.			
5-6	Л/П	Виды ходов	Совершенствования (2ч)	Учёт техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники одновременного двухшажный хода. Прохождение дистанции 3-5км.	<i>Уметь:</i> выполнять ранее изученные лыжные ходы, бег с максимальной скоростью 3-5км	Текущий			

7-8	Л/П	Виды ходов	Учётный (2ч)	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2-3 км на скорость.	<i>Уметь:</i> выполнять ранее изученные лыжные ходы, бег с максимальной скоростью 2-3 км	Ю:14.40;15.10 Д:12.15; 16.00			
9-10	Л/П	Виды ходов	Совершенствования (2ч)	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 5-10 км. Преодоление препятствий.	<i>Уметь:</i> выполнять ранее изученные лыжные ходы, бег с переменной скоростью 5-10 км	Текущий			
11	Л/П	Виды ходов	Совершенствования (1ч)	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3-5 км в быстром темпе.	<i>Уметь:</i> выполнять ранее изученные лыжные ходы, прохождение дистанции 3-5 км в быстром темпе	Текущий			
12-13	Л/П	Торможения, повороты, спуски, подъёмы	Совершенствования (2ч)	Совершенствование техники торможения и поворота плугом, поворотов в движении. Прохождение дистанции до 5-10 км на выносливость.	<i>Уметь:</i> выполнять ранее изученные лыжные ходы, торможение и поворот плугом, поворотов в движении, проходить дистанцию 5-10 км на выносливость	Текущий			
14-15	Л/П	Торможения, повороты, спуски, подъёмы	Совершенствования (2ч)	Учёт техники торможения и поворотов плугом. Повороты в движении. Прохождение дистанции до 5-7 км	<i>Уметь:</i> выполнять ранее изученные лыжные ходы, торможение и поворот плугом, поворотов в движении, проходить дистанцию 5-7 км с максимальной скоростью	Текущий			

16-17	Л/П	Виды ходов	Совершенствования (2ч)	Совершенствование одновременных и попеременных ходов. Эстафета. Прохождение дистанции до 5-10 км	Уметь: выполнять ранее изученные лыжные ходы, проходить дистанцию 5-10 км с переменной скоростью	Текущий			
18	Л/П	Виды ходов	Учётный (1ч)	Совершенствование одновременных и попеременных ходов. Прохождение дистанции до 3-5 км на скорость	Уметь: выполнять ранее изученные лыжные ходы, проходить дистанцию 3-5 км на скорость	Ю:20.00;27.00; 29.00. Д:18.30;19.30; 21.00.			

Спортивные игры (21ч)

Спортивные игры (21ч)									
1	С/И	Волейбол	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
2	С/И	Волейбол	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок. Верхний приём мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
3	С/И	Волейбол	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			

4	С/И	Волейбол	Совершенство	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Современные оздоровительные системы ф.в.; их роль в формировании з.о.ж., сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия				
---	-----	----------	--------------	---	---	--	--	--	--

5	С/И	Волейбол	Совершенство	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
6	С/И	Волейбол	Совершенство	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
7	С/И	Волейбол	Учётный	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча			
8	С/И	Волейбол	Совершенство	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			

9	С/И	Волейбол	Совершенство	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
---	-----	----------	--------------	--	--	---------	--	--	--

10	С/И	Волейбол	Комплексный	Инструктаж по т.б. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
----	-----	----------	-------------	---	--	---------	--	--	--

11	С/И	Волейбол	Совершенство	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
----	-----	----------	--------------	--	--	---------	--	--	--

12	С/И	Волейбол	Совершенство	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
----	-----	----------	--------------	--	--	---------	--	--	--

13	С/И	Волейбол	Совершенство	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
----	-----	----------	--------------	--	--	---------	--	--	--

14	С/И	Волейбол	Учётный	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара			
15	С/И	Волейбол	Совершенство	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча то сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
16	С/И	Волейбол	Совершенство	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			

17	С/И	Волейбол	Совершенствования	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
18	С/И	Волейбол	Совершенствования	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			

19	С/И	Волейбол	Учётный	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нижней прямой и Верхней прямой			
20	С/И	Волейбол	Совершенствования	ОРУ на силу. Подачи, приём мяча. Нападающий удар. Игра с заданием	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
21	С/И	Волейбол	Совершенствования	ОРУ на силу. Подачи, приём мяча. Нападающий удар. Игра с заданием	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			

Спортивные игры(бч)

16	С/И	Баскетбол	Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Игра. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
17	С/И	Баскетбол	Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Игра. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
18	С/И	Баскетбол	Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Штрафные броски. Игра. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
19	С/И	Баскетбол	Совершенствования	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Штрафные броски. Игра. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
20	С/И	Баскетбол	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			

21	С/И	Баскетбол	Учётный	. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игра. Развитие координационных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска			
----	-----	-----------	---------	---	---	---------------------------------	--	--	--

Лёгкая атлетика(10ч)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Лёгкая атлетика	Спринтерский бег	Комплексный	Низкий старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Эстафетный бег	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Текущий			
2	Лёгкая атлетика	Спринтерский бег	Учётный	Низкий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м на скорость. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Эстафетный бег	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Ю:4.5; 4.7; 5.2. Д: 5.0; 5.4; 5.8.			
3	Лёгкая атлетика. Плавание	Бег на средние дистанции	Комплексный	Челночный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Бег Ю-500 м, Д-300 м на скорость. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Плавательные упражнения	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (500м)	Текущий			
4	Лёгкая атлетика. Плавание	Бег на средние дистанции	Учётный	Челночный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м на скорость. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Плавательные упражнения	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (1000м)	Ю:3.35;4.00; 4.30. Д:4.20;4.50; 5.20.			
5	Лёгкая атлетика. Плавание	Спринтерский бег. Метание мяча	Учётный	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Бег 100 м на скорость. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Плавательные упражнения	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Ю:14.4;14.8; 15.5. Д:16.5;17.2; 18.2.			
6	Лёгкая атлетика. Плавание	Спринтерский бег. Метание гранаты	Учётный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Биохимическая основа метания. Челночный бег (4x9м) на скорость. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Плавательные упражнения	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Ю:9.3; 9.7; 10.2. Д:9.7; 10.1; 10.8.			
7	Лёгкая атлетика. Спортив-	Бег на средние дистанции. Метание	Учётный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м),	Ю: 32; 26; 22. Д: 18, 13, 11.			

	ные игры	гранаты		скоростно-силовых качеств. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды. Мини-футбол	играть в мини-футбол				
--	----------	---------	--	--	----------------------	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Плавание	Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с разбега	Учётный	Бег на выносливость до 2000-3000м. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25мин), играть в мини-футбол	Текущий			
9	Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Плавание	Прыжок в длину с разбега	Комплексны	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Мини-футбол. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания	Уметь: совершать прыжок в длину с разбега, играть в мини-футбол	Текущий			
10	Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Плавание	Прыжок в длину с разбега	Учётный	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания	Уметь: совершать прыжок в длину с разбега, играть в мини-футбол	Ю:430; 400; 360. Д: 365; 330; 300.			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

Тема урока	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
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег (5 ч)	Изучение нового материала	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий			

	Учётный	Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег на результат (30м)	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)	Юноши:4.4; 4.7; 5.1. Девушки:5.0; 5.3; 5.7			
	Совершенствования	Низкий старт (до 100 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег на результат (100м)	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Юноши:13.1; 13.5; 14.3. Девушки:16.0; 17.0; 17.5.			
	Учётный						
	Учётный	Бег (2000м-ю.-1500м-д.). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие выносливости	Уметь: бегать с максимальной скоростью (2000 м)	Текущий			
Прыжок в длину (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись»; 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки. Многоскоки. Прыжки в длину с места на результат	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Ю: 215, 205, 195; Д: 200, 190, 180.			
	Комплексный						
	Учётный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13—15 беговых шагов	Ю:460; 430; 410. Д:410; 380; 360.			

1	2	3	4	5	6	7	8
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексны	Метание гранаты на дальность с 5—6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий			
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать гранату из различных положений	Текущий			
	Учётный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	Ю: 36; 32; 28. Д: 23; 19; 17.			

Спортивные игры(15ч)

Баскетбол	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча разными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия				
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
	Совершенствования						
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
	Совершенствования						
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
	Совершенствования						

	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
	Комплексный						
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Зонная защита (2 * 1 * 2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Зонная защита (2 * 1 * 2). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча			
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 * 1 * 2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча			
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия				

Гимнастика (20 ч)

Висы (перекладина)Р авновесие (бревно). Лазание (11 ч)	Комбиниро- ванный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Ю: вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание. Д:прыжки на одной, полуприсед, сед углом. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине, на бревне	Текущий			
	Совершенст- вования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Ю:вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание, выход силой. Д:прыжки на одной, полуприсед, сед углом. Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине, на бревне	Текущий			
	Совершенст- вования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Ю: подъем переворотом, выход силой, подтягивание. Д:равновесие на одной, повороты, соскок. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине, на бревне	Текущий			
	Совершенст- вования						
	Совершенст- вования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Ю:подтягивания, подъем разгибом, соскок, лазание по канату в два приёма на скорость. Д:комплекс упражнений в равновесии. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий			
	Совершенст- вования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Ю:выход силой, подъём переворотом, подъём разгибом, соскок, лазание по канату на скорость. Д:комплекс упражнений в равновесии. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине, на бревне	Текущий			
	Совершенст- вования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Ю: комплекс упражнений на перекладине, подтягивание, лазание по канату без помощи ног. Д: комплекс упражнений в равновесии. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине, на бревне	Текущий			
		Развитие силы					
	Совершенст- вования	1 Повороты в движении. Ю: комплекс упражнений на перекладине, лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног, подтягивание. Д: комплекс упражнений в равновесии. ОРУ с гантелями. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине, на бревне	Текущий			

	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ в движении. Ю: комплекс упражнений на перекладине, лазание по канату в два приема без помощи ног, подтягивание. Д: комплекс упражнений в равновесии на оценку. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине, на бревне	Текущий				
	Учётный							
	Учетный	ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Ю: комплекс упражнений на перекладине на оценку, подтягивание, лазание по канату без помощи ног. Д: упражнения в равновесии. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине, на бревне; лазать по канату	«5» - 12 р.; «4»—10 р.; «3» - 7 р. Лазание (6 м): «5» - 10с.; «4» - 11с.; «3» - 12 с.				
Акробатические упражнения. Опорный прыжок (9 ч)	Совершенствования	Ю: длинный кувырок через препятствие в 90 см, стойка на голове. Д: сед углом, стойка на лопатках. ОРУ с гантелями.	Уметь: выполнять акробатические элементы	Текущий				
	Совершенствования	Развитие координационных способностей. Атлетическая гимнастика						
	Совершенствования	Ю: стойка на голове, на руках (с помощью), переворот боком. Д: длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, переворот боком. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы	Текущий				
	Совершенствования	Ю: стойка на руках (с помощью), переворот боком. Д: длинный кувырок вперед, переворот боком. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы	Текущий				
	Совершенствования	Ю: комплекс акробатических упражнений. Д: комплекс акробатических упражнений. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)					
	Совершенствования	Ю: комплекс акробатических упражнений. Д: комплекс акробатических упражнений. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. Ритмическая гимнастика	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий				
	Совершенствования							

Учётный	Ю: комплекс акробатических упражнений на оценку. Д: комплекс акробатических упражнений на оценку. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов			
Учетный	Комплекс акробатических упражнений. Опорный прыжок на оценку. Развитие координационных способностей. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники опорного прыжка			

Лыжная подготовка (18 ч)

Виды ходов. Подъемы, спуски и торможения.	Совершенство-вание (2ч)	Правила техники безопасности. Основы знаний: утомление, переутомление, его признаки и меры предупреждения. Попеременные двухшажные и четырехшажные ходы. Прохождение дистанции 3 км с переменной скоростью.	Уметь: выполнять ранее изученные лыжные ходы.	Текущий			
	Совершенство-вание (2ч)	Основы знаний: температурные нормы, тактические действия во время гонок. Попеременные двухшажные и четырехшажные ходы. Одновременные ходы. Прохождение дистанции 3 км с переменной скоростью.	Уметь: выполнять ранее изученные лыжные ходы. Оценка техники попеременного двухшажного хода	Текущий			
	Учетный (2ч)	Попеременные двухшажные и четырехшажные ходы. Одновременные ходы. Прохождение дистанции 1 км на скорость, знакомство с коньковым ходом.	Уметь: выполнять ранее изученные лыжные ходы, бегать с максимальной скоростью 1 км	Ю.: 4,30; 4,50; 5,20 Д.: 5,45; 6,15; 7,00			
	Совершенство-вание (2ч)	Попеременные двухшажные и четырехшажные ходы. Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 3 км с переменной скоростью, знакомство с коньковым ходом.	Уметь: выполнять ранее изученные лыжные ходы.	Текущий			
	Учетный (2ч)	Попеременные двухшажные и четырехшажные ходы. Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой. Спуск с поворотом со склона. Прохождение дистанции 2 км на скорость.	Уметь: выполнять ранее изученные лыжные ходы, спуски, бегать с максимальной скоростью 2 км	Ю.: 10,20; 10,40; 11,10 Д.: 12,00; 12,45; 13,30			
	Совершенство-вание (2ч)	Попеременные двухшажные и четырехшажные ходы. Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой. Спуск с поворотом со склона. Спуск с торможением. Прохождение дистанции 5 км с переменной скоростью.	Уметь: выполнять ранее изученные лыжные ходы, спуски; оценка техники спусков с поворотом со склона	Текущий			
	Учетный (2ч)	Попеременные двухшажные и четырехшажные ходы. Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой. Спуск с поворотом со склона. Спуск с торможением. Прохождение дистанции 3 км на скорость.	Уметь: выполнять ранее изученные лыжные ходы, спуски, бегать с максимальной скоростью 3 км	Ю.: 14,30; 15,00; 15,50 Д.: 18,00; 19,00 ; 20,00			
	Совершенство-вание	Попеременные двухшажные и четырехшажные ходы. Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой.	Уметь: выполнять ранее изученные	Текущий			

Спортивные игры (20 ч)

Волейбол	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар в тройках. Нижняя прямая подача по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			

	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача мяча и нижний приём мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия	Оценка техники передачи мяча			
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия	Текущий			
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача мяча и нижний приём мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия	Текущий			
	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Одиночное	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия	Оценка техники подачи мяча			
	Совершенствования	блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия	Текущий			
	Совершенствования						

	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий				
	Совершенствования	способностей						
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий				
	Совершенствования	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование, страховка блокирующих Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара				
	Совершенствования	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий				
	Совершенствования							

Спортивные игры(5ч)

Баскетбол	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Нападение через заслон. Учебная игра. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке			
	Совершенствования						
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Учебная игра. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия				
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Учебная игра. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия				
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия				

Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий				
	Учётный	Низкий старт (30 м). Челночный бег. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег по дистанции (70-90 м).	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)	Ю: 4,4; 4,7; 5,1. Д: 5,0; 5,3; 5,7.				
	Комплексный	Низкий старт (30м). Бег по дистанции(70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом						
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легко-атлетических упражнений	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Ю: 13,8; 14,2; 15,0 Д: 16,2; 17,0; 18,0.				
Метание мяча и гранаты (3ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий				
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	Ю: 36, 30, 25 Д: 32, 27, 22				
Прыжок в высоту . Плавание	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий				
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий				
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов					

