

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## к рабочей программе по физической культуре для обучающихся 10–11 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 (105) часов в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 класс; учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2013.

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 и региональным компонентом учебного плана. 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 закрепления теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

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.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X(ю.)	XI(ю.)	X(д.)	XI(л.)
1	<b>Базовая часть</b>	63	63	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
2	<b>Вариативная часть</b>	39	39	39	39
2.1	Баскетбол	21	21	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
2.3	Резервные часы (Лапта)	3		3	
	Итого	105	102	105	102

## **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

### **1.1. 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 движения.

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

### **1.2. Психолого-педагогические основы.**

*10 класс.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок 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-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

### **1.3. Медико-биологические основы.**

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

*11 класс.* Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### **1.4. Приемы саморегуляции.**

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

### **1.5. 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.

### **1.6. 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.

### **1.7. Гимнастика с элементами акробатики,**

*10-11 классы.* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при

занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### 1.8. 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.

### 2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Задачи физического воспитания обучающихся 10-11 классов направлены: на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния 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, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

- на углубленное 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.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

– Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. От 02.07.2013г.);

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.03.2004 г. № 1312 (ред. От 01.02.2012г.);

– Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

– Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.008.2009 г. №1101-р;

– О проведение мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;

- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**10 класс (девушки)**

<i>Тема урока</i>	<i>Тип и номер урока</i>	<i>Элементы содержания</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>	<i>ДЗ</i>	<i>Дата проведения</i>
						<i>факт</i>
	<b>Четверть</b>	<b>Лёгкая атлетика (15 ч)</b>				
Спринтерский бег (5 часов).	Изучение нового материала 1	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).	Текущий	Прыжки со скакалкой	
	Совершенствования 2	Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).	Текущий	Подтягивание из виса лежа	
	Совершенствования 3	Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).	текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой	
	Совершенствования 4		<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).	Текущий	Комплекс ОРУ	
	Учетный 5	Бег на результативность (100м). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).	Бег 100м: 5-17.0с., 4-17.5с., 3-18.0с.	Подтягивание из виса лежа	
Прыжок в длину (3ч).	Изучение нового материала 6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.	Текущий	Прыжки в длину с места	
	Комбинированный 7		<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора)	

	Учетный 8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.	5-400см, 4-370см, 3-340см.	Приседание на одной ноге с поддержкой	
Метание мяча и гранаты 3ч	Комплексный 9	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх	
	Комплексный 10	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Прыжки со скакалкой	
	Учетный 11	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность	5-22м, 4-18м, 3-14м.	Комплекс ОРУ	
Бег на средние дистанции 4ч.	Учетный 12	Бег на результат 1000м. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодолевать препятствия	1000м.: м: 5-4.00, 4-4.30, 3-5.00;	Подтягивание из виса лежа	
	Совершенствования 13	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодолевать препятствия	Текущий	Прыжки в длину с места	
	Совершенствования 14	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодолевать препятствия	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора)	

	Учетный 15	Бег 2000м на результат. Развитие выносливости. Зачет «Легкая атлетика».	<i>Уметь:</i> . бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодолевать препятствия	Бег 2 км: 5-10.30, 4-11.30, 3-12.30	Приседание на одной ноге с поддержкой	
		<b>Гимнастика с элементами акробатики (12ч)</b>				
Висы и упоры (6 ч)	Комбинированный 16	Инструктаж по Т.Б Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.	<i>Знать:</i> Т.Б. на уроках гимнастики с элементами акробатики <i>Уметь:</i> выполнять элементы на разновысоких брусьях, выполнять строевые упражнения	текущий	Подтягивание из виса лежа, подтягивание из виса	
	Совершенствования 17	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой	
	Совершенствования 18	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ в движении. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий	Прыжки в длину с места	
	Совершенствования 19	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий	Из полуприседа прыжок вверх	
	Учетный 20	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ со скакалками. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Оценка техники выполнения упражнений	Приседание на одной ноге с поддержкой	
	Учетный 21	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ со скакалкой.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Оценка техники выполнения упражнений	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора)	

Опорный прыжок. Акробатические упражнения (6ч)	Совершенствования 22	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ на месте. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов), выполнять опорный прыжок.	Текущий	Прыжки со скакалкой	
	Совершенствования 23	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. ОРУ на месте. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов), выполнять опорный прыжок.	текущий	Комплекс ОРУ на месте	
	Совершенствования 24	Стойка на руках (с помощью) Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов), выполнять опорный прыжок.	Текущий	Прыжки в длину с места	
	Совершенствования 25	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. ОРУ со скакалками. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов), выполнять опорный прыжок.	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора)	
	Учетный 26	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов), выполнять опорный прыжок.	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Из полуприседа прыжок вверх	
	Учетный 27	Комбинация из разученных элементов. Зачет «Гимнастика».	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов), выполнять опорный прыжок.	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Приседание на одной ноге с поддержкой	
	<b>П четверть</b>	<b>Спортивные игры (21 ч)</b>				
Баскетбол (21 ч)	Комбинированный 28	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т.Б.	<i>Знать:</i> Т.Б. на спортивных играх. <i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Из полуприседа прыжок вверх	
	Совершенствования 29	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой	

Баскетбол (21 ч)	Совершенствования 30	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).	
	Совершенствования 31	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Прыжки в длину с места	
	Совершенствования 32	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Прыжки со скакалкой	
	Совершенствования 33	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Подтягивание из виса лежа-дев., подтягивание из виса-мал.	
	Совершенствование 34	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплекс ОРУ	
	Совершенствование 35	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Из полуприседа прыжок вверх	
	Комплексный 36	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой	



Комплексный 37	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Прыжки в длину с места	
Совершенствование 38	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
Комбинированный 39	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники мяча	Из полуприседа прыжок вверх	
Совершенствования 40	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Прыжки со скакалкой	
Совершенствование 41	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча	Комплекс ОРУ	
Совершенствование 42	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой	

Совершенство 43	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Прыжки в длину с места	
Совершенство 44	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке	Подтягивание из виса лежа-дев., подтягивание из виса-мал.	
Совершенство 45	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
Совершенство 46	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Из полуприседа прыжок вверх	

	Совершенство вания 47	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Прыжки со скакалкой	
	Совершенство вания 48	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передачи, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Зачет «Баскетбол».	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Зачет по теории	Комплекс ОРУ	
	<b>Шчетверть</b>	<b>Лыжи 18 час</b>				
Лыжная подготовка 18 час.	Комплексный 49	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Повторение пройденного материала в 9 классе. Требования к одежде и обуви занимающегося. Научить умению выбирать себе спортивный инвентарь. Развитие общей выносливости. Обучение способам передвижения. Ходьба на 3 км.	<i>Уметь:</i> Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Прыжки в длину с места	
	Совершенство вания 50	Повторение пройденного материала в 9 классе. Развитие общей выносливости. Обучение способам передвижения. Ходьба на 3 км.	<i>Уметь:</i> Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Подтягивание из виса лежа-дев., подтягивание из виса-мал.	
	Совершенство вания 51	Ходьба на 1 км. Способы спусков. Техника передвижения разными способами. Развитие общей выносливости. Развитие координационных навыков.	<i>Уметь:</i> Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой	
	Совершенство вания 52	Ходьба на 1 км. Способы спусков. Техника передвижения разными способами. Развитие общей выносливости. Развитие координационных навыков.	<i>Уметь:</i> Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
	Совершенство вания 53	Ходьба на 3 км. Подъемы «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», ступающим шагом. Спуски с переходами и выдвиганием лыж вперед. Подвижная игра «Снайперы».	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх	

Совершенство 54	Ходьба на 3 км. Подъемы «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», ступающим шагом. Спуски с переходами и выдвиганием лыж вперед. Подвижная игра «Снайперы».	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы	Текущий	Прыжки со скакалкой	
Совершенство 55	Ходьба на 3 км. Способы передвижения., спусков и подъемов. Повороты переступанием. Выработка равновесия на скользящей опоре. Развитие общей выносливости. Развитие координационных способностей. Способы спусков.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы	Текущий	Комплекс ОРУ	
Учетный 56	Ходьба на 3 км. Способы передвижения., спусков и подъемов. Повороты переступанием. Выработка равновесия на скользящей опоре. Развитие общей выносливости. Развитие координационных способностей. Способы спусков.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможения и повороты	Оценка техники спусков	Приседание на одной ноге с поддержкой	
Совершенство 57	Ходьба на 3 км. Подъемы в горку. Движение полушагом. Скольжение на одной лыжне. Торможение. Выборочное применение лыжных ходов, подъемов, спусков. Развитие общей выносливости. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможения и повороты	Текущий	Прыжки в длину с места	
Учетный 58	Ходьба на 3 км. Подъемы в горку. Движение полушагом. Скольжение на одной лыжне. Торможение. Выборочное применение лыжных ходов, подъемов, спусков. Развитие общей выносливости. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Оценка техники подъемов в горку	Подтягивание из виса лежа-дев., подтягивание из виса-мал.	
Учетный 59	Ходьба на 3 км классическими ходами. Развитие общей выносливости.	<b>Уметь:</b> Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Оценка техники ходьбы на 3 км.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
Учетный 60	Ходьба на 3 км. коньковым ходом. Развитие общей выносливости.	<b>Уметь:</b> Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Оценка техники ходьбы на 3 км.	Из полуприседа прыжок вверх	
Совершенство 61	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.	<b>Уметь:</b> Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Прыжки со скакалкой	
Учетный 62	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.	<b>Уметь:</b> Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Оценка техники перехода с одного хода на другой	Комплекс ОРУ	

	Совершенство 63	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5-6 км. по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	<i>Уметь:</i> Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой	
	Совершенство 64	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5-6 км. по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Прыжки в длину с места	
	Комплексный 65	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Соревнования на дистанцию 2 км.	<i>Уметь:</i> Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх	
	Комплексный 66	Зачет «Лыжная подготовка»	<i>Уметь:</i> Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Зачет по теории	Комплекс ОРУ	
	<b>Волейбол (12 ч)</b>					
Волейбол 12 часов	Комплексный 67	Комбинация 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 по Т.Б.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой	
	Комплексный 68	Комбинация 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.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
	Совершенство 69	Комбинация 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.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх	
	Совершенство 71	Комбинация 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.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Прыжки со скакалкой	

Совершенство 72	Комбинация 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.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс ОРУ	
Совершенство 73	Комбинация 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.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой	
Совершенство 74	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Прыжки в длину с места	
Совершенство 75	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх	
Совершенство 76	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Прыжки со скакалкой	
Совершенство 77		<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой	
Совершенство 78	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Прыжки в длину с места	
Комплексный 79	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. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча	Комплекс ОРУ	

	<b>IV четверть</b>	<b>Волейбол 9 часов</b>				
Волейбол 9 часов	Совершенствования 80	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. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой	
	Совершенствования 81	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. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх	
	Совершенствования 82	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. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Прыжки в длину с места	
	Совершенствование 83	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 тактико-технические действия	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой	
	Совершенствование 84	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 тактико-технические действия	Текущий	Подтягивание из виса лежа-дев., подтягивание из виса-мал.	
	Комплексный 85	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. 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	Комплекс ОРУ	

	Комплексный 85	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. 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	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
	Комплексный 86	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. 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	Из полуприседа прыжок вверх	
	Учетный 87	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Зачет «Волейбол».	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Зачет по волейболу	Прыжки со скакалкой	
		<b>Лёгкая атлетика 15 часов</b>				
Спринтерский бег, прыжок в высоту 7ч	Комплексный 88	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Текущий	Подтягивание из виса лежа-дев., подтягивание из виса-мал.	
	Комплексный 89	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Текущий	Комплекс ОРУ	
	Комплексный 90	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000м (на результат)	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
	Учетный 91	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100м с низкого старта	«5»- 16.5с.; «4»- 17.5с.; «3»- 18.5с.	Из полуприседа прыжок вверх	
	Комплексный 92	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий	Прыжки со скакалкой	



	Совершенство 93	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий	Комплекс ОРУ	
	Учетный 94	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Бег: «5»- 13.5с.; «4»- 14.0с; «3»- 14.3с.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
Прыжок в высоту. Метание малого мяча 3ч.	Комплексный 95	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность с разбега.	Текущий	Подтягивание из виса лежа-дев., подтягивание из виса-мал.	
	Комплексный 96	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	текущий	Из полуприседа прыжок вверх	
	Учетный 97	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность	«5»- 22м.; «4»-18м.; «3»- 16м.	Прыжки со скакалкой	
Бег по пересеченной местности (5 ч)	Совершенство 98	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс ОРУ	
	Совершенство 99	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
	Совершенство 100	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Подтягивание из виса лежа-дев., подтягивание из виса-мал.	
	Совершенство 101	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх	
	Учетный 102	Бег (2000м) на результат. Развитие выносливости. Зачет по легкой атлетике	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	«5»- 10.30 «4»- 11.30 «3»- 12.30	Прыжки со скакалкой	

Резервные часы ( 3 часа)	Совершенствования 103	Учебная игра «Лапта»	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
	Совершенствования 104	Учебная игра «Лапта»	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
	Совершенствования 105	Учебная игра «Лапта»	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс (девушки)

<i>Тема урока</i>	<i>Тип и номер урока</i>	<i>Элементы содержания</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>	<i>ДЗ</i>	<i>Дата проведения</i>
						<i>факт</i>
	<b>Четверть</b>	<b>Лёгкая атлетика (15 ч)</b>				
Спринтерский бег (5 часов).	Вводный 1	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег. Бег на результат (30 м) Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать:</i> Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).	Текущий	Прыжки со скакалкой	
	Комплексный 2	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).	Текущий	Подтягивание из виса лежа	
	Совершенствования 3	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).	текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой	
	Комплексный 4		<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).	Текущий	Комплекс ОРУ	
	Учетный 5	Бег на результативность (100м). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м).	Бег 100м: 5-16.0с., 4-17.0с., 3-17.5с.	Подтягивание из виса лежа	
Прыжок в длину (3ч).	Комплексный 6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	Текущий	Прыжки в длину с места	

	Комплексный 7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора)	
	Учетный 8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	5-412см, 4-380см, 3-360см.	Приседание на одной ноге с поддержкой	
Метание мяча и гранаты 3ч	Комплексный 9	Метание гранаты в коридор (10м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх	
	Комплексный 10	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий	Прыжки со скакалкой	
	Учетный 11	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	5-23м, 4-19м., 3-17м.	Комплекс ОРУ	
Бег на средние дистанции 4ч.	Учетный 12	Бег на результат 1000м. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодолевать препятствия	1000м.: м: 5-4.00, 4-4.30, 3-5.00;	Подтягивание из виса лежа	
	Комплексный 13	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодолевать препятствия	Текущий	Прыжки в длину с места	
	Комплексный 14	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодолевать препятствия	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора)	

	Учетный 15	Бег 2000м на результат. Развитие выносливости. Зачет «Легкая атлетика».	<i>Уметь:</i> . бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодолевать препятствия	Бег 2 км: 5-10.10, 4-11.40, 3-12.00	Приседание на одной ноге с поддержкой	
		<b>Гимнастика с элементами акробатики (12ч)</b>				
Висы и упоры (6 ч)	Комплексный 16	Инструктаж по Т.Б Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.	<i>Знать:</i> Т.Б. на уроках гимнастики с элементами акробатики <i>Уметь:</i> выполнять элементы на разновысоких брусьях, выполнять строевые упражнения	текущий	Подтягивание из виса лежа, подтягивание из виса	
	Совершенствования 17	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Толчком двух ног вис углом. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой	
	Совершенствования 18	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ в движении. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий	Прыжки в длину с места	
	Совершенствования 19	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий	Из полуприседа прыжок вверх	
	Учетный 20	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ со скакалками. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Оценка техники выполнения упражнений	Приседание на одной ноге с поддержкой	
	Учетный 21	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ со скакалкой.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Оценка техники выполнения упражнений	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора)	

Опорный прыжок. Акробатические упражнения (6ч)	Совершенствования 22	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ на месте. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов), выполнять опорный прыжок.	Текущий	Прыжки со скакалкой	
	Совершенствования 23	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. ОРУ на месте. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов), выполнять опорный прыжок.	текущий	Комплекс ОРУ на месте	
	Совершенствования 24	Стойка на руках (с помощью) Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов), выполнять опорный прыжок.	Текущий	Прыжки в длину с места	
	Совершенствования 25	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. ОРУ со скакалками. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов), выполнять опорный прыжок.	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора)	
	Учетный 26	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов), выполнять опорный прыжок.	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Из полуприседа прыжок вверх	
	Учетный 27	Комбинация из разученных элементов. Зачет «Гимнастика».	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов), выполнять опорный прыжок.	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Приседание на одной ноге с поддержкой	
	<b>П четверть</b>	<b>Спортивные игры (21 ч)</b>				
Баскетбол (21 ч)	Комплексный 28	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т.Б.	<i>Знать:</i> Т.Б. на спортивных играх. <i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Из полуприседа прыжок вверх	
	Совершенствования 29	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой	

Баскетбол (21 ч)	Совершенствования 30	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).	
	Совершенствования 31	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Прыжки в длину с места	
	Совершенствования 32	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Прыжки со скакалкой	
	Совершенствования 33	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Подтягивание из виса лежа-дев., подтягивание из виса-мал.	
	Совершенствование 34	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Комплекс ОРУ	
	Совершенствование 35	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Из полуприседа прыжок вверх	
	Комплексный 36	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой	

Комплексный 37	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Прыжки в длину с места	
Совершенствование 38	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
Комбинированный 39	Совершенствования передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники мяча	Из полуприседа прыжок вверх	
Совершенствования 40	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Прыжки со скакалкой	
Совершенствование 41	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча	Комплекс ОРУ	
Совершенствование 42	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой	



Совершенство вание 43	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Прыжки в длину с места	
Совершенство вание 44	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке	Подтягивание из виса лежа-дев., подтягивание из виса-мал.	
Совершенство вание 45	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
Совершенство вание 46	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Из полуприседа прыжок вверх	

	Совершенство вания 47	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Прыжки со скакалкой	
	Совершенство вания 48	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передачи, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Зачет «Баскетбол».	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Зачет по теории	Комплекс ОРУ	
	<b>Шчетверть</b>	<b>Лыжи 18 час</b>				
Лыжная подготовка 18 час.	Комплексный 49	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Повторение пройденного материала в 9 классе. Требования к одежде и обуви занимающегося. Научить умению выбирать себе спортивный инвентарь. Развитие общей выносливости. Обучение способам передвижения. Ходьба на 3 км.	<i>Уметь:</i> Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Прыжки в длину с места	
	Совершенство вания 50	Повторение пройденного материала в 9 классе. Развитие общей выносливости. Обучение способам передвижения. Ходьба на 3 км.	<i>Уметь:</i> Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Подтягивание из виса лежа-дев., подтягивание из виса-мал.	
	Совершенство вания 51	Ходьба на 1 км. Способы спусков. Техника передвижения разными способами. Развитие общей выносливости. Развитие координационных навыков.	<i>Уметь:</i> Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой	
	Совершенство вания 52	Ходьба на 1 км. Способы спусков. Техника передвижения разными способами. Развитие общей выносливости. Развитие координационных навыков.	<i>Уметь:</i> Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
	Совершенство вания 53	Ходьба на 3 км. Подъемы «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», ступающим шагом. Спуски с переходами и выдвиганием лыж вперед. Подвижная игра «Снайперы».	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх	

Совершенство 54	Ходьба на 3 км. Подъемы «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», ступающим шагом. Спуски с переходами и выдвиганием лыж вперед. Подвижная игра «Снайперы».	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы	Текущий	Прыжки со скакалкой	
Совершенство 55	Ходьба на 3 км. Способы передвижения., спусков и подъемов. Повороты переступанием. Выработка равновесия на скользящей опоре. Развитие общей выносливости. Развитие координационных способностей. Способы спусков.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы	Текущий	Комплекс ОРУ	
Учетный 56	Ходьба на 3 км. Способы передвижения., спусков и подъемов. Повороты переступанием. Выработка равновесия на скользящей опоре. Развитие общей выносливости. Развитие координационных способностей. Способы спусков.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможения и повороты	Оценка техники спусков	Приседание на одной ноге с поддержкой	
Совершенство 57	Ходьба на 3 км. Подъемы в горку. Движение полушагом. Скольжение на одной лыжне. Торможение. Выборочное применение лыжных ходов, подъемов, спусков. Развитие общей выносливости. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможения и повороты	Текущий	Прыжки в длину с места	
Учетный 58	Ходьба на 3 км. Подъемы в горку. Движение полушагом. Скольжение на одной лыжне. Торможение. Выборочное применение лыжных ходов, подъемов, спусков. Развитие общей выносливости. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Оценка техники подъемов в горку	Подтягивание из виса лежа-дев., подтягивание из виса-мал.	
Учетный 59	Ходьба на 3 км классическими ходами. Развитие общей выносливости.	<b>Уметь:</b> Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Оценка техники ходьбы на 3 км.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
Учетный 60	Ходьба на 3 км. коньковым ходом. Развитие общей выносливости.	<b>Уметь:</b> Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Оценка техники ходьбы на 3 км.	Из полуприседа прыжок вверх	
Совершенство 61	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.	<b>Уметь:</b> Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Прыжки со скакалкой	
Учетный 62	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.	<b>Уметь:</b> Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Оценка техники перехода с одного хода на другой	Комплекс ОРУ	

	Совершенство 63	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5-6 км. по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	<i>Уметь:</i> Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой	
	Совершенство 64	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5-6 км. по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Прыжки в длину с места	
	Комплексный 65	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Соревнования на дистанцию 2 км.	<i>Уметь:</i> Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх	
	Комплексный 66	Зачет «Лыжная подготовка»	<i>Уметь:</i> Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Зачет по теории	Комплекс ОРУ	
<b>Волейбол (12 ч)</b>						
Волейбол 12 часов	Комплексный 67	Комбинация 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 по Т.Б.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой	
	Комплексный 68	Комбинация 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.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
	Совершенство 69	Комбинация 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.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх	
	Совершенство 71	Комбинация 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.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Прыжки со скакалкой	

Совершенство 72	Комбинация 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.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс ОРУ	
Совершенство 73	Комбинация 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.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой	
Совершенство 74	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Прыжки в длину с места	
Совершенство 75	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх	
Совершенство 76	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Прыжки со скакалкой	
Совершенство 77		<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой	
Совершенство 78	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Прыжки в длину с места	
Комплексный 79	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. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча	Комплекс ОРУ	

	<b>IV четверть</b>	<b>Волейбол 9 часов</b>				
Волейбол 9 часов	Совершенствования 80	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. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой	
	Совершенствования 81	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. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Из полуприседа прыжок вверх	
	Совершенствования 82	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. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Прыжки в длину с места	
	Совершенствование 83	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 тактико-технические действия	Текущий	Приседание на одной ноге с поддержкой	
	Совершенствование 84	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 тактико-технические действия	Текущий	Подтягивание из виса лежа-дев., подтягивание из виса-мал.	
	Комплексный 85	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. 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	Комплекс ОРУ	

	Комплексный 85	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. 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	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
	Комплексный 86	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. 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	Из полуприседа прыжок вверх	
	Учетный 87	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Зачет «Волейбол».	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Зачет по волейболу	Прыжки со скакалкой	
		<b>Лёгкая атлетика 15 часов</b>				
Спринтерский бег, прыжок в высоту 7ч	Комплексный 88	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Текущий	Подтягивание из виса лежа-дев., подтягивание из виса-мал.	
	Комплексный 89	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Текущий	Комплекс ОРУ	
	Комплексный 90	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> бегать на дистанцию 1000м (на результат)	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
	Учетный 91	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100м с низкого старта	«5»- 16.5с.; «4»- 17.5с.; «3»- 18.5с.	Из полуприседа прыжок вверх	
	Комплексный 92	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий	Прыжки со скакалкой	

	Совершенство 93	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий	Комплекс ОРУ	
	Учетный 94	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Бег: «5»- 13.5с.; «4»- 14.0с; «3»- 14.3с.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
Прыжок в высоту. Метание малого мяча 3ч.	Комплексный 95	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность с разбега.	Текущий	Подтягивание из виса лежа-дев., подтягивание из виса-мал.	
	Комплексный 96	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	<b>Уметь:</b> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	текущий	Из полуприседа прыжок вверх	
	Учетный 97	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность	«5»- 22м.; «4»-18м.; «3»- 16м.	Прыжки со скакалкой	
Бег по пересеченной местности (5 ч)	Совершенство 98	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс ОРУ	
	Совершенство 99	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
	Совершенство 100	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Подтягивание из виса лежа-дев., подтягивание из виса-мал.	
	Совершенство 101	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Бег (2000м) на результат.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	«5»- 10.30 «4»- 11.30 «3»- 12.30	Из полуприседа прыжок вверх	
	Учетный 102	Бег 3000м . Развитие выносливости. Зачет по легкой атлетике	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Зачет	Прыжки со скакалкой	
	Совершенство 103	Учебная игра «Лапта»	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	



	Совершенство 104	Учебная игра «Лапта»	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущ ий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
	Совершенство 105	Учебная игра «Лапта»	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущ ий	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	