

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 10-11 классов разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов, под редакцией

В.И. Ляха – Москва «Просвещение», 2012 год. Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в школе и на его преподавание отводится 105 (102) часов.

Для прохождения программы по физической культуре в 10 – 11 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующий учебник для общеобразовательных учреждений Физическая культура – учебник для учащихся 10 – 11 классов общеобразовательных учреждений. Москва. «Просвещение» 2012 год. Под редакцией В. И. Ляха.

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

Основными целями деятельности школы являются:

Основными целями деятельности школы являются формирование общей культуры личности обучающихся на основе усвоения образовательных стандартов; адаптация обучающихся к жизни в обществе, создание основы для осознанного выбора и последующего освоения профессиональных образовательных программ, воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье, формирование здорового образа жизни.

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

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

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

– Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

– Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

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

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

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

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

– Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

– Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

– Углубленное представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдении правил безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.

– Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопонимания, дисциплинированности, чувства ответственности, коллективизма.

– Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции и приемам самоконтроля.

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

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

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения.

Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

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

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

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

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

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

Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое

использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т. д.

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

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

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

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

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

С точки зрения развития умений и навыков *рефлексивной деятельности* особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на *воспитание* школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение

формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 105(102) часов в год.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс 10-11				
		Кол- во часов	1четв	2четв	3четв	4четв
	Спортивные игры	40	15		8	17
	Легкая атлетика	27	12	5		10
	Лыжная подготовка	22			22	
	Гимнастика	16		16		
	Итого	105	27	21	30	27

Содержание программного материала

Медико – биологические основы.

Роль физической культуры и спорта профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий, в зависимости от самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при занятиях физической культурой и спортом.

Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания, приемов саморегуляции, самоконтроля.

Культурно-исторические основы

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий. Овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий. Овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Гимнастические упражнения, направленные на развитие силы, силовой и скоростной выносливости, координационных способностей, гибкости различных групп мышц.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Совершенствование техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний. Введение самостоятельных тренировок.

Лыжная подготовка

Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий, первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе. Правила проведения самостоятельных занятий. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Проведение эстафет и различных соревнований.

Требования к уровню подготовки учащихся 10–11 классов

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен
знать/понимать:***

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной направленности, комплексы упражнений утренней гимнастики;
- составление и выполнение комбинаций по гимнастике.
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	10класс/дев/	10класс/юн/
Скоростные	Бег 100 метров	16,5-17,0-17,8	14,5-14,9-15,5
Силовые	Бег 30 м	5,1-5,3-5,5	4,7- 4,9-5,2
	Сгибание рук в упоре, потягивание кол-во	3,7,11	8,9,11
	Прыжок в длину с места - (см)	1,80-1,90-2,00	1,95-2,05-2,15
К выносливости	Бег 2000 (Д),3000 (Ю) м, мин, с	10,10-11,40-12,40	15,00-16,0-17,00
Гибкость	<i>Наклон сидя</i>	9,10,18	8,9,14

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	11класс/дев/	11класс/юн/
Скоростные	Бег 100 метров	16,0-16,5-17,0	14,2-14,5-15,0
Силовые	Бег 30 м	5,0-5,2-5,4	4,6-4,8-05,1
	Сгибание рук в упоре, потягивание кол-во раз	4,8,12	8,10,12
	Прыжок в длину с места, см	180,190,205	200,220,240
К выносливости	Бег 2000 (Д),3000 (Ю) м, мин, с	10,00-11,30,12,20	13,00-15,00,16,30
Гибкость	<i>Наклон сидя</i>	8,10,18	9,10,15

Планирование составлено на основе рабочей программы: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.10-11классы:пособие для учителей общеобразоват.т учреждений / В.И.Лях. М. : Просвещение, 2012.

Литература для учителей физической культуры

1. Примерные программы основного общего образования. «Физическая культура».– М.: Просвещение, 2012.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / [сост. Е.С. Савинов]. — М.: Просвещение, 2011.- 342 с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы – М.: Просвещение, 2012.
4. Закон по физической культуре и спорту
5. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов общеобразовательной школы» (разработчики В.И.Лях с соавт.,2007);
6. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М.: Изд. центр «Академия», 2009. – 272 с.
7. Минаев Б.Н. Физическое воспитание школьников./Б.Н.Минаев, Б.М.Шиян.М.: ФиС.
8. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Под общ. Ред. Л.Б.Кофмана. – М.: ФиС,2008.-496с.
9. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.10-11классы:пособие для учителей общеобразовательных учреждений В.И.Лях М. Просвещение, 2012

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс(девушки)

№ урока	Кол часов	Тема/тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
Легкая атлетика.					
1	1	Правила Т/б на занятиях легкой атлетикой. Нормы ГТО в разделе легкая атлетика.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт, бег до 30 -40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	текущий
2	1	Эстафетный бег.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	текущий
3	1	Спринтерский бег.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	текущий
4	1	Спринтерский бег 100м - учет.	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.	«5» –16,5; «4» –17.0; «3» –17,8
5	1	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	текущий
6	1	Прыжок в длину с 13-15 беговых	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с	текущий

		шагов.	беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	13–15 беговых шагов	
7	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» учет.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов.	«5» – 375 см; «4» – 340 см; «3» – 300 см
8	1	Метание мяча на дальность.	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч на дальность с разбега	текущий
9	1	Метание гранаты из различных положений.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	текущий
10	1	Метание гранаты 500граммов - учет.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату на дальность.	«5» – 18м; «4» – 13 м; «3» – 11 м
11	1	Бег на средние дистанции.	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	текущий
12	1	Бег 2000м - учет.	Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	«5» – 10,10; «4» – 11.40; «3» – 12.40
Спортивные игры. Баскетбол.					
13	1	Т/ б на занятиях спортивными играми. Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	текущий

		– Олимпийский вид спорта.	качеств. Инструктаж по ТБ.	технические действия	
14	1	Передвижение и остановка игрока.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
15	1	Бросок мяча в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
16	1	Бросок мяча в движении - учет.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	учетный
17	1	Броски мяча со штрафной линии.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
18	1	Броски мяча со штрафной линии в прыжке.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
19	1	Броски мяча со штрафной линии - учет	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	учетный

20	1	Зонная защита	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
21	1	Броски мяча со средней дистанции.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
22	1	Броски мяча со средней дистанции - учет	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	учетный
23	1	Тактические действия в защите.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
24	1	Тактические действия в нападении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
25	1	Быстрый прорыв.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
26	1	Учебная учетная игра в баскетбол с	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	учетный

		заданием.	мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	технические действия	
27	1	Учебная игра баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
Гимнастика с элементами акробатики.					
28	1	Т/ б на занятиях гимнастикой. Висы и упоры. ГТО в разделе гимнастика.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на брусках, прыжок через коня.	текущий
29	1	Вис согнувшись, прогнувшись.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на брусках разновысоких, прыжок через коня.	текущий
30	1	Висы и упоры на р/в брусках.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на низкой перекладине. Подъем переворотом на разновысоких брусках.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня.	текущий
31	1	Подъем переворотом в упор на р\брусках.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине из положения лежа. Подъем переворотом в упор на р/в брусках.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня.	учетный
32	1	Опорный прыжок.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на низкой перекладине. Подъем переворотом на р/в брусках. Опорный прыжок через коня.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня.	текущий

33	1	Подтягивание из положения лежа – учет.	Опорный прыжок через коня. Подтягивание на низкой перекладине. Лазание по канату. ОРУ на месте.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня; лазать по канату	Подтягивание: «5» – 15; «4» – 10; «3» – 7;
34	1	Лазанье по канату. Опорный прыжок.	Опорный прыжок Лазание по канату. ОРУ на месте.	Уметь лазать по канату	текущий
35	1	Лазание по канату - учет.	Лазание по канату. Опорный прыжок через коня. ОРУ на месте.	Уметь ; лазать по канату.	учетный
36	1	Опорный прыжок.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Опорный прыжок через коня.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на брусках, прыжок через коня.	текущий
37	1	Опорный прыжок через коня.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Висы и упоры на брусках. Подъем переворотом. Опорный прыжок через коня.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на р/в брусках, прыжок через коня.	текущий
38	1	Акробатические элементы. Техника опорного прыжка через коня.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Акробатические элементы. Развитие гибкости. Опорный прыжок через коня.	Уметь выполнять строевые приемы.	учетный
39	1	Акробатические элементы. Упражнения на координацию движений.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатические элементы. Развитие гибкости.	Уметь выполнять строевые приемы, стойку на голове и руках, стойку на руках и кувырок вперед.	текущий

40	1	Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Связка из шести-семи элементов акробатики. Развитие гибкости	Уметь выполнять строевые приемы, стойку на голове и руках, стойку на руках и кувырок вперед; составлять акробатические связки.	текущий
41	1	Связка из 6-7 элементов акробатика - учет. Упражнения в равновесии.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Связка из шести-семи элементов акробатики. Развитие гибкости	Уметь выполнять строевые приемы, составлять акробатические связки.	Оценка техники выполнения акробатических связок.
42	1	Оценка техники упражнения в равновесии.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Связка из шести-семи элементов на бревне. Развитие гибкости	Уметь выполнять строевые приемы, стойку на голове и руках, стойку на руках и кувырок вперед; составлять акробатические связки.	Оценка техники выполнения упражнений в равновесии.
43	1	Выполнения упражнений в равновесии.	Повороты в движении. Перестроение. Развитие гибкости. Связка из шести – семи элементов на гимнастическом бревне.	Уметь выполнять упражнения на гимнастическом бревне.	текущий
Легкая атлетика					
44	1	Т/б при прыжках в высоту. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	текущий
45	1	Прыжок в высоту, подбор разбега.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	текущий

46	1	Прыжок в высоту в целом.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	текущий
47	1	Прыжок в высоту – учет техники прыжка.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Учетный по технике исполнения.
48	1	Прыжок в высоту -учет.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	«5» – 1.20 «4» – 1.15 «3» – 1.05

II полугодие. Лыжная подготовка.

49	1	Нормы ГТО в разделе лыжная подготовка. Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.	Инструктаж по ТБ. Профилактика обморожений и оказание доврачебной помощи при обморожениях. Передвижение лыжными ходами. Развитие координационных способностей.	Знать правила техники безопасности и уметь выполнять действия по оказанию доврачебной помощи. Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
50	1	Передвижение лыжными ходами.	Инструктаж по ТБ. Профилактика обморожений и оказание доврачебной помощи при обморожениях. Передвижение лыжными ходами. Попеременный двухшажный ход. Развитие координационных способностей.	Знать правила техники безопасности и уметь выполнять действия по оказанию доврачебной помощи. Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
51	1	Попеременный двухшажный ход – учет.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 000 метров. Одновременный бесшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	учетный
52	1	Одновременный	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 метров. Одновременный бесшажный ход. Развитие	Уметь выполнять	текущий

		бесшажный ход.	кондиционных способностей (выносливости).	передвижения лыжными ходами.	
53	1	Одновременный бесшажный ход - совершенствование	Прохождение дистанции до 3000 метров попеременным двухшажными одновременным бесшажными ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
54	1	Одновременный бесшажный ход – учет.	Прохождение дистанции до 3000 метров. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	учетный
55	1	Одновременный двухшажный ход.	Одновременный двухшажный ход. Совершенствование передвижений попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
56	1	Одновременный двухшажный ход.	Одновременный двухшажный ход. Совершенствование передвижений попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
57	1	Одновременный двухшажный ход – учет.	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	учетный
58	1	Лыжная гонка на дистанцию 1000 метров.	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	5,30мин; 6,00мин; 7,00мин;
59	1	Прохождение дистанций до 3000 метров.	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2000м. Развитие кондиционных	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий

			способностей (выносливости).		
60	1	Переход с хода на ход.	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2000 метров. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
61	1	Лыжная гонка на 2000 метров.	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»). Прохождение дистанции 2000м. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять повороты на месте.	12.00 минут 12.30 минут 13.30 минут
62	1	Повороты на месте махом.	Совершенствование поворотов на месте(махом через лыжу вперед и через лыжу назад) ,в движении(«переступанием») .Прохождение дистанции до 5 км.Развитие выносливости.	Уметь выполнять повороты на месте махом.	текущий
63 - 64	1	Повороты на месте переступанием.	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»). Прохождение дистанции до 3000 метров. Развитие кондиционных способностей (выносливости). при спусках («упором», «полу-плугом»).	Уметь выполнять повороты в движении.	текущий
65	1	Повороты на месте и в движении – техника выполнения.	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полу - плугом»). Прохождение дистанции до 3000 метров. Развитие скоростных способностей.	Уметь выполнять повороты на месте, в движении, при спусках.	учетный
66	1	Повороты при спусках «упором».	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полу-	Уметь выполнять повороты на месте, в движении, при спусках.	текущий

			плугом»). Прохождение дистанции до 3000 метров. Развитие скоростных способностей.		
67	1	Повороты при спусках «полу-плугом».	Совершенствование подъемов («полу-елочкой»; «елочкой») и торможений («плугом»; «упором»). Развитие скоростных способностей.	Уметь выполнять подъемы («полу-елочкой»; «елочкой») и торможения («плугом»; «упором»).	текущий
68	1	Подъемы и торможения. Эстафеты по кругу.	Совершенствование подъемов («полу-елочкой»; «елочкой») и торможений («плугом»; «упором»), спусков в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Развитие скоростных способностей.	Уметь выполнять подъемы («полу-елочкой»; «елочкой») и торможения («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).	учетный
69	1	Подъемы и торможения.	Совершенствование подъемов («полу-елочкой»; «елочкой») и торможений («плугом»; «упором»), спусков в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне. Развитие скоростных способностей.	Уметь преодолевать небольшой трамплин на отлогом склоне.	текущий
70	1	Подъемы и торможения.	Совершенствование подъемов («полу-елочкой»; «елочкой») и торможений («плугом»; «упором»), спусков в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне. Развитие скоростных способностей	Уметь преодолевать небольшой трамплин на отлогом склоне.	текущий
Спортивные игры. Волейбол.					
71	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Знать Т/Б.	текущий

72	1	Верхняя передача мяча в парах – учет.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	учетный
73	1	Верхняя передача мяча в шеренгах.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
74	1	Передача мяча в шеренгах со сменой мест.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
75	1	Передача мяча в шеренгах со сменой мест - учет.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения передачи мяча в шеренгах со сменой мест
76	1	Подачи мяча оценка техники - учет.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения подачи мяча
77	1	Верхняя передача в прыжке.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий

78	1	Передача мяча двумя руками в прыжке – учет.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	учетный
Спортивные игры. Баскетбол.					
79	1	Инструктаж по Т/б при занятиях баскетболом.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
80	1	Передачи мяча различными способами на месте.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
81	1	Бросок мяча в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
82	1	Бросок мяча в движении – учет.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Учетный
83	1	Быстрый прорыв. Учебная игра.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
84	1	Передачи мяча различными	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	текущий

		способами.	мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	технические действия	
85	1	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции - учет	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	учетный
86	1	Зонная защита.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
87	1	Передача мяча в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
88	1	Учебная игра с заданием.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра с заданием.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
89	1	Зонная защита.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий

90	1	Учебная игра с заданием 4x4 – учет.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра по упрощенным правилам 4x4.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	учетный
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА					
91	1	Т\ безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	текущий
92	1	Низкий старт бег по дистанции.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	текущий
93	1	Бег 100 метров - учет.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	«5» – 16,5; «4» – 17,0; «3» – 17.8
94	1	Метание гранаты из различных положений.	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	текущий
95	1	Метание гранаты на дальность.	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	текущий
96	1	Метание гранаты на дальность -	Метание гранаты из различных положений. Метание на	Уметь метать гранату из различных положений на	Учетный 18;

		учет.	дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	дальность и в цель	13;11
97	1	Бег на средние дистанции.	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	текущий
98	1	Бег на средние дистанции.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	текущий
99	1	Бег 2000 на результат.	Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	учетный «5» – 10.00; «4» – 11.40; «3» – 12.40
100	1	Бег с равномерной скоростью.	Бег до 3000 м. Развитие выносливости. Развитие скоростных качеств	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	текущий
101	1	Бег по пересеченной местности.	Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости.	Уметь преодолевать препятствие	текущий
102	1	Встречные эстафеты с бегом и прыжками.	Развитие скоростных качеств.		итоговый

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс(девушки)

№ урока	Кол. часов	Тема/тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
Легкая атлетика.					
1	1	Правила Т/б на занятиях легкой атлетикой. Нормы ГТО в разделе легкая атлетика.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт, бег до 30 -40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	текущий
2	1	Эстафетный бег.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	текущий
3	1	Спринтерский бег.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	текущий
4	1	Спринтерский бег 100м - учет.	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.	«5» –16,0; «4» –16,5; «3» –17,0секунд
5	1	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	текущий
6	1	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	текущий

7	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» учет.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов.	«5» – 380 см; «4» – 340 см; «3» – 310 см
8	1	Метание мяча на дальность.	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч на дальность с разбега	текущий
9	1	Метание гранаты из различных положений.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	текущий
10	1	Метание гранаты 500граммов - учет.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату на дальность.	«5» – 23м; «4» – 18м; «3» – 12 м
11	1	Бег на средние дистанции.	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	текущий
12	1	Бег 2000м - учет.	Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	«5» – 10,00; «4» – 11.30; «3» – 12.20

Спортивные игры. Баскетбол.

13	1	Т/ б на занятиях спортивными играми. Баскетбол – Олимпийский вид спорта.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
14	1	Передвижение и остановка игрока.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
15	1	Бросок мяча в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
16	1	Бросок мяча в движении - учет.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	учетный
17	1	Броски мяча со штрафной линии.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
18	1	Броски мяча со штрафной линии в прыжке.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
19	1	Броски мяча со штрафной линии -	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	учетный

		учет	Развитие скоростных качеств.	технические действия.	
20	1	Зонная защита	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
21	1	Броски мяча со средней дистанции.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
22	1	Броски мяча со средней дистанции - учет	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	учетный
23	1	Тактические действия в защите.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
24	1	Тактические действия в нападении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
25	1	Быстрый прорыв.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
26	1	Учебная учетная игра в баскетбол с заданием.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	учетный

			качеств.		
27	1	Учебная игра баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
Гимнастика с элементами акробатики.					
28	1	Т/ б на занятиях гимнастикой. Висы и упоры. ГТО в разделе гимнастика.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на брусках, прыжок через коня.	текущий
29	1	Вис согнувшись, прогнувшись.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на брусках разновысоких, прыжок через коня.	текущий
30	1	Висы и упоры на р/в брусках.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на низкой перекладине. Подъем переворотом на разновысоких брусках.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня.	текущий
31	1	Подъем переворотом в упор на р\брусках.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине из положения лежа. Подъем переворотом в упор на р/в брусках.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня.	учетный
32	1	Опорный прыжок.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на низкой перекладине. Подъем переворотом на р/в брусках. Опорный прыжок через коня.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня.	текущий
33	1	Подтягиваниеиз	Опорный прыжок через коня. Подтягивание на низкой	Уметь выполнять строевые	Подтягивание:

		положения лежа – учет.	перекладине. Лазание по канату. ОРУ на месте.	приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня; лазать по канату	«5» – 17; «4» – 11; «3» – 7;
34	1	Лазанье по канату. Опорный прыжок.	Опорный прыжок Лазание по канату. ОРУ на месте.	Уметь лазать по канату	текущий
35	1	Лазание по канату - учет.	Лазание по канату. Опорный прыжок через коня. ОРУ на месте.	Уметь ; лазать по канату.	учетный
36	1	Опорный прыжок.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Опорный прыжок через коня.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на брусьях, прыжок через коня.	текущий
37	1	Опорный прыжок через коня.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Висы и упоры на брусьях. Подъем переворотом. Опорный прыжок через коня.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на р/в брусьях, прыжок через коня.	текущий
38	1	Акробатические элементы. Техника опорного прыжка через коня.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Акробатические элементы. Развитие гибкости. Опорный прыжок через коня.	Уметь выполнять строевые приемы.	учетный
39	1	Акробатические элементы. Упражнения на координацию движений.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатические элементы. Развитие гибкости.	Уметь выполнять строевые приемы, стойку на голове и руках, стойку на руках и кувырок вперед.	текущий
40	1	Акробатические упражнения. Упражнения в	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Связка из шести-	Уметь выполнять строевые приемы, стойку на голове и руках, стойку на руках и	текущий

		равновесии.	семи элементов акробатики. Развитие гибкости	кувырок вперед; составлять акробатические связки.	
41	1	Связка из 6-7 элементов акробатика - учет. Упражнения в равновесии.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Связка из шести-семи элементов акробатики. Развитие гибкости	Уметь выполнять строевые приемы, составлять акробатические связки.	Оценка техники выполнения акробатических связок.
42	1	Оценка техники упражнения в равновесии.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Связка из шести-семи элементов на бревне. Развитие гибкости	Уметь выполнять строевые приемы, стойку на голове и руках, стойку на руках и кувырок вперед; составлять акробатические связки.	Оценка техники выполнения упражнений в равновесии.
43	1	Выполнения упражнений в равновесии.	Повороты в движении. Перестроение. Развитие гибкости. Связка из шести – семи элементов на гимнастическом бревне.	Уметь выполнять упражнения на гимнастическом бревне.	текущий
44	1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Т/б при прыжках в высоту. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	текущий
45	1	Прыжок в высоту, подбор разбега.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	текущий
46	1	Прыжок в высоту в целом.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	текущий

47	1	Прыжок в высоту – учет техники прыжка.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	Учетный по технике исполнения.
48	1	Прыжок в высоту -учет.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	«5» – 1.20 «4» – 1.15 «3» – 1.05
Лыжная подготовка.					
49	1	Нормы ГТО в разделе лыжная подготовка. Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.	Инструктаж по ТБ. Профилактика обморожений и оказание доврачебной помощи при обморожениях. Передвижение лыжными ходами. Развитие координационных способностей.	Знать правила техники безопасности и уметь выполнять действия по оказанию доврачебной помощи. Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
50	1	Передвижение лыжными ходами.	Инструктаж по ТБ. Профилактика обморожений и оказание доврачебной помощи при обморожениях. Передвижение лыжными ходами. Попеременный двухшажный ход. Развитие координационных способностей.	Знать правила техники безопасности и уметь выполнять действия по оказанию доврачебной помощи. Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
51	1	Попеременный двушажный ход – учет.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3-5км. Одновременный бесшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	учетный
52	1	Одновременный бесшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3-5км. Одновременный бесшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий

53	1	Одновременный бесшажный ход - совершенствование	Прохождение дистанции до 3-5км. попеременным двухшажными одновременным бесшажными ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
54	1	Одновременный бесшажный ход – учет.	Прохождение дистанции до 3-5км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	учетный
55	1	Одновременный двухшажный ход.	Одновременный двухшажный ход. Совершенствование передвижений попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
56	1	Одновременный двухшажный ход.	Одновременный двухшажный ход. Совершенствование передвижений попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
57	1	Одновременный двухшажный ход – учет.	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	учетный
58	1	Лыжная гонка на дистанцию 1000 метров.	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	5,30мин; 6,00мин; 6,30мин;
59	1	Прохождение дистанций до 3000 метров.	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3000м. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
60	1	Переход с хода на	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный	Уметь выполнять передвижения лыжными	текущий

		ход.	бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3000 метров. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	ходами.	
61	1	Лыжная гонка на 2000 метров.	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»). Прохождение дистанции 2000м. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять повороты на месте.	11.00 минут 12.00 минут 13.00 минут
62	1	Повороты на месте махом.	Совершенствование поворотов на месте(махом через лыжу вперед и через лыжу назад) ,в движении(«переступанием») .Прохождение дистанции до 5 км.Развитие выносливости.	Уметь выполнять повороты на месте махом.	текущий
63 - 64	1	Повороты на месте переступанием.	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»). Прохождение дистанции до 3000 метров. Развитие кондиционных способностей (выносливости).при спусках («упором», «полу-плугом»).	Уметь выполнять повороты в движении.	текущий
65	1	Повороты на месте и в движении – техника выполнения.	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полу - плугом»). Прохождение дистанции до 3000 метров. Развитие скоростных способностей.	Уметь выполнять повороты на месте, в движении, при спусках.	учетный
66	1	Повороты при спусках «упором».	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полу-плугом»). Прохождение дистанции до 3000 метров. Развитие скоростных способностей.	Уметь выполнять повороты на месте, в движении, при спусках.	текущий
67	1	Повороты при спусках «полу-плугом».	Совершенствование подъемов («полу-елочкой»; «елочкой») и торможений («плугом»; «упором»). Развитие скоростных способностей.	Уметь выполнять подъемы («полу-елочкой»; «елочкой») и торможения («плугом»; «упором»).	текущий

68	1	Подъемы и торможения. Эстафеты по кругу.	Совершенствование подъемов («полу-елочкой»; «елочкой») и торможений («плугом»; «упором»), спусков в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Развитие скоростных способностей.	Уметь выполнять подъемы («полу-елочкой»; «елочкой») и торможения («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).	учетный
69 - 70	1	Подъемы и торможения.	Совершенствование подъемов («полу-елочкой»; «елочкой») и торможений («плугом»; «упором»), спусков в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне. Развитие скоростных способностей.	Уметь преодолевать небольшой трамплин на отлогом склоне.	текущий
Спортивные игры. Волейбол.					
71	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Знать Т/Б.	текущий
72	1	Верхняя передача мяча в парах – учет.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	учетный
73	1	Верхняя передача мяча в шеренгах.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
74	1	Передача мяча в шеренгах со сменой мест.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий

			координационных способностей.		
75	1	Передача мяча в шеренгах со сменой мест - учет.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения передачи мяча в шеренгах со сменой мест
76	1	Подачи мяча оценка техники - учет.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения подачи мяча
77	1	Верхняя передача в прыжке.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
78	1	Передача мяча двумя руками в прыжке – учет.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	учетный
79	1	Нападение через третью зону.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
80	1	Учебная игра.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	текущий

		Волейбол.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	технические действия	
Спортивные игры. Баскетбол.					
81	1	Инструктаж по Т/б при занятиях баскетболом.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
82	1	Передачи мяча различными способами на месте.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
83	1	Бросок мяча в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
84	1	Бросок мяча в движении – учет.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Учетный
85	1	Быстрый прорыв. Учебная игра.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
86	1	Передачи мяча различными способами.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий

			качеств.		
87	1	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции - учет	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	учетный
88	1	Зонная защита.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
89	1	Передача мяча в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
90	1	Учебная игра с заданием.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра с заданием.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
91	1	Зонная защита.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
92	1	Учебная игра с заданием 4x4 – учет.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра по упрощенным правилам 4x4.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	учетный

93	1	Штрафные броски.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Штрафные броски.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
94	1	Штрафные броски учет.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Штрафные броски учет.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	учетный
95	1	Учебная игра в баскетбол с заданием.	Передачи мяча различными способами. Броски мяча из различных точек. Судейство , правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять в игре тактико– технические действия , судейство	текущий
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА					
96	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	текущий
97	1	Низкий старт бег по дистанции.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	текущий
98	1	Бег 100 метров - учет.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	«5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17,0;
99	1	Метание гранаты из различных положений.	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	текущий

100	1	Метание гранаты на дальность.	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	текущий
101	1	Метание гранаты на дальность - учет.	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Учетный 23; 18;12
102	1	Бег на средние дистанции.	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	
103	1	Бег на средние дистанции.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	текущий
104	1	Бег 2000 на результат.	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	учетный «5» – 10.00; «4» – 11.30; «3» – 12.20
105	1	Бег с равномерной скоростью.	Бег до 3000 м. Развитие выносливости. Итоговое занятие.	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	текущий

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс (юноши)

№ уро ка	Кол. часов	Раздел	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
		Тема урока			

Легкая атлетика.

1	1	Правила т/б на занятиях легкой атлетикой.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	текущий
2	1	Эстафетный бег.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	текущий
3	1	Спринтерский бег.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	текущий
4	1	Спринтерский бег 100м (учет)	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.	«5» –13,5; «4» –14,0; «3» –14,3
5	1	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	текущий
6	1	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	текущий
7	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (учет)	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов.	«5» – 450 см; «4» – 420 см; «3» – 410 см
8	1	Метание мяча на дальность.	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч на дальность с разбега	текущий

9	1	Метание гранаты из различных положений.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	текущий
10	1	Метание гранаты 700гр (учет).	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату на дальность.	«5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м
11	1	Бег на средние дистанции.	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	текущий
12	1	Бег 3000м на время.	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	«5» – 13,50; «4» – 14,50; «3» – 15;50
13	1	Т/ б на занятиях спортивными играми. Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
14	1	Передвижение и остановка игрока.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
15	1	Подачи мяча различными способами.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий

16	1	Бросок мяча в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
17	1	Быстрый прорыв 2х1.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
18	1	Передача мяча в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
19	1	Броски мяча в прыжке.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
20	1	Броски мяча со средних дистанций.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
21	1	Зонная защита.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
22	1	Броски мяча со средних дистанций.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий

23	1	Передачи мяча в движении..	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
24	1	Тактические действия в защите.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
25	1	Тактические действия в нападении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
26	1	Быстрый прорыв.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
27	1	Учетная игра баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
28	1	Т/ б на занятиях гимнастикой.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	текущий
29	1	Вис согнувшись, прогнувшись.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	текущий

30	1	Висы и упоры.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	текущий
31	1	Подъем переворотом в упор.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	текущий
32	1	Висы упоры. Опорный прыжок.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	текущий
33	1	Подтягивание (учет) Лазанье по канату.	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату	Подтягивание: «5» – 11; «4» – 9; «3» – 7;
34	1	Лазанье по канату.	Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.	Уметь лазать по канату	лазание 6 м: «5» – 11 с, «4» – 13 с, «3» – 15 с.
35	1	Лазание по канату на скорость (учет)	Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.	Уметь ; лазать по канату без помощи ног.	лазание 6 м:
36	1	Висы и упоры.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	текущий
37	1	Опорный прыжок через коня.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	текущий

38	1	Стойка на голове и руках силой.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Стойка на голове и руках силой. Длинный кувырок вперед. Развитие гибкости.	Уметь выполнять строевые приемы, стойку на голове и руках.	текущий
39	1	Длинный кувырок вперед.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Стойка на голове и руках силой. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках, кувырок вперед. Развитие гибкости.	Уметь выполнять строевые приемы, стойку на голове и руках, стойку на руках и кувырок вперед.	текущий
40	1	Стойка на руках кувырок вперед.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Стойка на голове и руках силой. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках, кувырок вперед. Связка из шести- семи элементов акробатики. Кувырок назад через стойку на руках. Развитие гибкости	Уметь выполнять строевые приемы, стойку на голове и руках, стойку на руках и кувырок вперед; составлять акробатические связки.	текущий
41	1	Связка из 6-7 элементов акробатика (учет).	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Стойка на голове и руках силой. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках, кувырок вперед. Связка из шести- семи элементов акробатики. Кувырок назад через стойку на руках. Развитие гибкости	Уметь выполнять строевые приемы, стойку на голове и руках, стойку на руках и кувырок вперед; составлять акробатические связки.	Оценка техники выполнения акробатических связок.
42	1	Кувырок назад через стойку на руках.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Стойка на голове и руках силой. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках, кувырок вперед. Связка из шести- семи элементов акробатики. Кувырок назад через стойку на руках. Развитие гибкости	Уметь выполнять строевые приемы, стойку на голове и руках, стойку на руках и кувырок вперед; составлять акробатические связки.	Оценка техники выполнения акробатических связок.
43	1	Т/Б.Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	текущий

44	1	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	текущий
45	1	Прыжок в высоту, подбор разбега.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	текущий
46	1	Прыжок в высоту в целом.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	текущий
47	1	Прыжок в высоту (учет).	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	«5» – 1.30 «4» – 1.25 «3» – 1.15
48	1	Прыжок в высоту(учет)	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	«5» – 1.30 «4» – 1.25 «3» – 1.15
49	1	Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные хода.	Инструктаж по ТБ. Профилактика обморожений и оказание доврачебной помощи при обморожениях. Передвижение лыжными ходами. Развитие координационных способностей.	Знать правила техники безопасности и уметь выполнять действия по оказанию доврачебной помощи. Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
50	1	Передвижение лыжными ходами.	Инструктаж по ТБ. Профилактика обморожений и оказание доврачебной помощи при обморожениях. Передвижение лыжными ходами. Попеременный двухшажный ход. Развитие координационных способностей.	Знать правила техники безопасности и уметь выполнять действия по оказанию доврачебной помощи. Уметь выполнять передвижения лыжными	текущий

				ходами.	
51	1	Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3-5км. Одновременный бесшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
52	1	Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3-5км. Одновременный бесшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
53	1	Прохождение дистанции до 3км.	Прохождение дистанции до 3-5км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
54	1	Одновременный бесшажный ход.	Прохождение дистанции до 3-5км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
55	1	Одновременный двухшажный ход.	Одновременный двухшажный ход. Совершенствование передвижений попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
56	1	Одновременный двухшажный ход.	Одновременный двухшажный ход. Совершенствование передвижений попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
57	1	Передвижение лыжными ходами до 5 км.	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
58	1	Передвижение лыжными ходами.	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий

59	1	Прохождение дистанций до 5 км.	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 5км. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
60	1	Переход с хода на ход.	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 5км. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
61	1	Повороты на месте переступанием.	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»). Прохождение дистанции до 5 км. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять повороты на месте.	текущий
62	1	Повороты на месте переступанием.	Совершенствование поворотов на месте(махом через лыжу вперед и через лыжу назад) ,в движении(«переступанием») .Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять повороты на месте.	текущий
63	1	Повороты в движении.	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»). Прохождение дистанции до 5 км. Развитие кондиционных способностей (выносливости).при спусках («упором», «полуплугом»).	Уметь выполнять повороты в движении.	текущий
64	1	Повороты при спусках»упором».	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Прохождение дистанции до 5 км. Развитие скоростных способностей.	Уметь выполнять повороты на месте, в движении, при спусках.	текущий
65	1	Повороты при спусках «плугом».	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором»,	Уметь выполнять повороты в движении при спусках	текущий

			«полуплугом»). Прохождение дистанции до 5 км. Развитие скоростных способностей.	полуплугом.	
66	1	Подъемы и торможения.	Совершенствование подъемов («полуелочкой»; «елочкой») и торможений («плугом»; «упором»). Развитие скоростных способностей.	Уметь выполнять подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможения («плугом»; «упором»).	текущий
67	1	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Знать Т/Б.	текущий
68	1	Прием мяча двумя руками снизу.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Знать Т/Б.	текущий
69	1	Верхняя передача мяча в парах.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
70	1	Верхняя передача мяча в шеренгах.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
71	1	Передача мяча в шеренгах со сменой мест.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий

72	1	Передача мяча в шеренгах со сменой мест (учет)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения передачи мяча в шеренгах со сменой мест
73	1	Подачи мяча оценка техники.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения подачи мяча
74	1	Верхняя передача в прыжке.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
75	1	Верхняя передача в прыжке.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
76	1	Передача мяча двумя руками снизу.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
77	1	Нападение через третью зону.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий

			ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
78	1	Учебная игра. Волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
79	1	Инструктаж по Т/б. Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
80	1	Передачи мяча различными способами на месте.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
81	1	Бросок мяча в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
82	1	Совершенствование передвижений и остановки игрока.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
83	1	Быстрый прорыв.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий

84	1	Передачи мяча различными способами.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
85	1	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
86	1	Зонная защита.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
87	1	Передача мяча в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
88	1	Учебная игра с заданием.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра с заданием.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
89	1	Зонная защита.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
90	1	Учебная игра по упрощенным правилам 4x4.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра по упрощенным правилам 4x4.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий

91	1	Штрафные броски.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Штрафные броски.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
92	1	Штрафные броски учет.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Штрафные броски учет.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	учетный
93	1	Учебная игра баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра баскетбол.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
94	1	Спринтерский бег.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	текущий
95	1	Низкий старт бег по дистанции.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	текущий
96	1	Бег 100 метров учет.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	«5» – 13,5; «4» – 14,0; «3» – 14,3
97	1	Метание гранаты из различных положений.	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	текущий

98	1	Метание гранаты на дальность.	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	текущий
99	1	Метание гранаты на дальность учет.	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	учет
100	1	Бег на средние дистанции.	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	текущий
101	1	Бег на средние дистанции.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	текущий
102	1	Бег 3000 на результат учет.	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	учетный «5» – 13,50; «4» – 14,50; «3» – 15,50

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс (юноши)

№ ур о ка	Кол. часов	Раздел	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
		Тема урока			
Легкая атлетика.					
1	1	Правила т/б на занятиях легкой	Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	текущий

		атлетикой.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	с низкого старта	
2	1	Эстафетный бег.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	текущий
3	1	Спринтерский бег.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	текущий
4	1	Спринтерский бег 100м (учет)	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.	«5» –13,5; «4» –14,0; «3» –14,3
5	1	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	текущий
6	1	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	текущий
7	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (учет)	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов.	«5» – 460 см; «4» – 420 см; «3» – 370 см
8	1	Метание мяча на дальность.	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч на дальность с разбега	текущий
9	1	Метание гранаты из различных положений.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	текущий

10	1	Метание гранаты 700гр (учет).	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату на дальность.	«5» – 38 м; «4» – 32 м; «3» – 26 м
11	1	Бег на средние дистанции.	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	текущий
12	1	Бег 3000м на время.	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	«5» – 13,00; «4» – 15,00; «3» – 16;30
13	1	Т/ б на занятиях спортивными играми. Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
14	1	Передвижение и остановка игрока.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
15	1	Подачи мяча различными способами.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
16	1	Бросок мяча в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий

			качеств. .		
17	1	Быстрый прорыв 2х1.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
18	1	Передача мяча в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
19	1	Броски мяча в прыжке.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
20	1	Броски мяча со средних дистанций.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
21	1	Зонная защита.	Совершенствование передвижений и 1остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
22	1	Броски мяча со средних дистанций.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
23	1	Передачи мяча в движении..	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий

			Развитие скоростных качеств.		
24	1	Тактические действия в защите.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
25	1	Тактические действия в нападении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
26	1	Быстрый прорыв.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
27	1	Учетная игра баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
28	1	Т/ б на занятиях гимнастикой.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	текущий
29	1	Вис согнувшись, прогнувшись.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	текущий
30	1	Висы и упоры.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через	текущий

			переворотом. Развитие силы.	коня в длину	
31	1	Подъем переворотом в упор.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	текущий
32	1	Висы упоры. Опорный прыжок.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	текущий
33	1	Подтягивание (учет) Лазанье по канату.	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату	Подтягивание: «5» – 12; «4» – 10; «3» – 8;
34	1	Лазанье по канату.	Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	Уметь лазать по канату	лазание 6 м: «5» – 11 с, «4» – 13 с, «3» – 15 с.
35	1	Лазание по канату на скорость (учет)	Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.	Уметь ; лазать по канату без помощи ног.	лазание 6 м:
36	1	Висы и упоры.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	текущий
37	1	Опорный прыжок через коня.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	текущий

38	1	Стойка на голове и руках силой.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Стойка на голове и руках силой. Длинный кувырок вперед. Развитие гибкости.	Уметь выполнять строевые приемы, стойку на голове и руках.	текущий
39	1	Длинный кувырок вперед.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Стойка на голове и руках силой. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках, кувырок вперед. Развитие гибкости.	Уметь выполнять строевые приемы, стойку на голове и руках, стойку на руках и кувырок вперед.	текущий
40	1	Стойка на руках кувырок вперед.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Стойка на голове и руках силой. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках, кувырок вперед. Связка из шести- семи элементов акробатики. Кувырок назад через стойку на руках. Развитие гибкости	Уметь выполнять строевые приемы, стойку на голове и руках, стойку на руках и кувырок вперед; составлять акробатические связки.	текущий
41	1	Связка из 6-7 элементов акробатика (учет).	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Стойка на голове и руках силой. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках, кувырок вперед. Связка из шести- семи элементов акробатики. Кувырок назад через стойку на руках. Развитие гибкости	Уметь выполнять строевые приемы, стойку на голове и руках, стойку на руках и кувырок вперед; составлять акробатические связки.	Оценка техники выполнения акробатических связок.
42	1	Кувырок назад через стойку на руках.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Стойка на голове и руках силой. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках, кувырок вперед. Связка из шести- семи элементов акробатики. Кувырок назад через стойку на руках. Развитие гибкости	Уметь выполнять строевые приемы, стойку на голове и руках, стойку на руках и кувырок вперед; составлять акробатические связки.	Оценка техники выполнения акробатических связок.
43	1	Т/Б.Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	текущий

44	1	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	текущий
45	1	Прыжок в высоту, подбор разбега.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	текущий
46	1	Прыжок в высоту в целом.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	текущий
47	1	Прыжок в высоту (учет).	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	«5» – 1.30 «4» – 1.25 «3» – 1.15
48	1	Прыжок в высоту (учет)	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	«5» – 1.30 «4» – 1.25 «3» – 1.15
49	1	Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные хода.	Инструктаж по ТБ. Профилактика обморожений и оказание доврачебной помощи при обморожениях. Передвижение лыжными ходами. Развитие координационных способностей.	Знать правила техники безопасности и уметь выполнять действия по оказанию доврачебной помощи. Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
50	1	Передвижение лыжными ходами.	Инструктаж по ТБ. Профилактика обморожений и оказание доврачебной помощи при обморожениях. Передвижение лыжными ходами. Попеременный двухшажный ход.	Знать правила техники безопасности и уметь выполнять действия по	текущий

			Развитие координационных способностей.	оказанию доврачебной помощи. Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	
51	1	Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3-5км. Одновременный бесшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
52	1	Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3-5км. Одновременный бесшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
53	1	Прохождение дистанции до 3км.	Прохождение дистанции до 3-5км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости). ₂	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
54	1	Одновременный бесшажный ход.	Прохождение дистанции до 3-5км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости). ₂	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
55	1	Одновременный двухшажный ход.	Одновременный двухшажный ход. Совершенствование передвижений попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости). ₂	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
56	1	Одновременный двухшажный ход.	Одновременный двухшажный ход. Совершенствование передвижений попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Развитие кондиционных способностей (выносливости). ₂	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
57	1	Передвижение лыжными ходами до 5 км.	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий

58	1	Передвижение лыжными ходами.	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
59	1	Прохождение дистанций до 5 км.	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 5км. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
60	1	Переход с хода на ход.	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 5км. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	текущий
61	1	Повороты на месте переступанием.	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»). Прохождение дистанции до 5 км. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять повороты на месте.	текущий
62	1	Повороты на месте переступанием.	Совершенствование поворотов на месте(махом через лыжу вперед и через лыжу назад) ,в движении(«переступанием») .Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять повороты на месте.	текущий
63	1	Повороты в движении.	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»). Прохождение дистанции до 5 км. Развитие кондиционных способностей (выносливости). при спусках («упором», «полуплугом»).	Уметь выполнять повороты в движении.	текущий

64	1	Повороты при спусках «упором».	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Прохождение дистанции до 5 км. Развитие скоростных способностей.	Уметь выполнять повороты на месте, в движении, при спусках.	текущий
65	1	Повороты при спусках «полуплугом».	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Прохождение дистанции до 5 км. Развитие скоростных способностей.	Уметь выполнять повороты в движении при спусках полуплугом.	текущий
66	1	Подъемы и торможения.	Совершенствование подъемов («полуелочкой»; «елочкой») и торможений («плугом»; «упором»). Развитие скоростных способностей.	Уметь выполнять подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможения («плугом»; «упором»).	текущий
67	1	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Знать Т/Б.	текущий
68	1	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Знать Т/Б.	текущий
69	1	Верхняя передача мяча в парах.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий

70	1	Верхняя передача мяча в шеренгах.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
71	1	Передача мяча в шеренгах со сменой мест.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
72	1	Передача мяча в шеренгах со сменой мест (учет)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения передачи мяча в шеренгах со сменой мест
73	1	Подачи мяча оценка техники (учет)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения подачи мяча
74	1	Верхняя передача в прыжке.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
75	1	Верхняя передача в прыжке.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий

			координационных способностей.		
76	1	Передача мяча двумя руками снизу.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
77	1	Нападение через третью зону.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
78	1	Учебная игра. Волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
79	1	Инструктаж по Т/б. Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
80	1	Передачи мяча различными способами на месте.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
81	1	Бросок мяча в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий

			качеств.		
82	1	Совершенствовани е передвижений и остановки игрока.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
83	1	Быстрый прорыв.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
84	1	Передачи мяча различными способами.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
85	1	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
86	1	Зонная защита.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
87	1	Передача мяча в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
88	1	Учебная игра с заданием.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	текущий

			Развитие скоростных качеств. Учебная игра с заданием.	технические действия.	
89	1	Зонная защита.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
90	1	Учебная игра по упрощенным правилам 4x4.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра по упрощенным правилам 4x4.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
91	1	Штрафные броски.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Штрафные броски.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
92	1	Штрафные броски учет.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Штрафные броски учет.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	учетный
93	1	Учебная игра баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра баскетбол.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
94	1	Спринтерский бег.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	текущий
95	1	Низкий старт бег	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	текущий

		по дистанции.	70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	с низкого старта	
96	1	Бег 100 метров учет.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	«5» – 13,5; «4» – 14,0; «3» – 14,3
97	1	Метание гранаты из различных положений.	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	текущий
98	1	Метание гранаты на дальность.	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	текущий
99	1	Метание гранаты на дальность учет.	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	учет
100	1	Бег на средние дистанции.	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	текущий
101	1	Бег на средние дистанции.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	текущий
102	1	Бег 3000 на результат учет.	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	учетный 13,50;14,50; 15;50

