

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Жилинская средняя общеобразовательная школа»**

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1.1
к Основной образовательной
программе начального общего
образования МБОУ «Жилинская
средняя общеобразовательная
школа», утвержденной «31» августа
2022 года, приказ № 89-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету физическая культура

Уровень образования: среднее общее

Класс: 5-9

Уровень изучения предмета: базовый

Всего часов: по 2 часа

Количество часов в неделю: 340 ч

**Составитель: Калуцких Н.И.
учитель высшей категории**

д. Жилино
2022 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится: 5-9 классах 102 часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебник;

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2010.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений /' В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по мини-футболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	57	57	57	85	85
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	7	7	7	10	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	18	18
1.4	Легкая атлетика (л/а и кросс)	26	26	26	39	39
1.5	Лыжная подготовка	12	12	12	18	18
2	Вариативная часть	11	11	11	17	17
2.1	Спортивные игры (мини-футбол)	11	11	11	17	17
	Итого	68	68	68	102	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и олимпийского спорта.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

5-6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правша, дозировка*).

7-8 классы. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах. 9 класс. Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

5-9 классы. 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 подвижных игр и игровых заданий.

Мини-футбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по мини-футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1.7. Лыжная подготовка..

5-9 классы. Терминология лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовки. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки:
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20

К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся. закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

Тематическое планирование 5 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Д	Вид контроля	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Подготовка к уроку (7 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	1	Изучение нового материала	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (150 м)	Комплекс I	Текущий	
	2	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Комплекс I	Бе,- 60 м: м.: «5» 10,2 с; «4» 10,8, «3»- 11,4с; д.: «5» -10,4 с; «4»- 10,9 с; «3» - 11,6 с	
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	3	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	В.И. Лях ст.	Текущий	

	4	Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Комплекс I	Текущий		
	5	Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	В.И. Лях ст.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега		
Бег на средние дистанции (5 ч)	6	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Комплекс I	Текущий		
	7	Совершенствования	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат)	Комплекс I	Текущий		
Кроссовая подготовка 6 часов								
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч)	8	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные Игры «Невод». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс I	Текущий		
	9	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередования бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Поровозики». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	В.И. Лях ст.	Текущий		

	10	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег В гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости.	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)</i>	Комплекс 1	Текущий		
	11	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег В гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «через кочки и пенечки». Развитие выносливости.	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)</i>	Комплекс 1	Текущий		
	12	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег В гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее». Развитие выносливости.	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)</i>	Комплекс 1	Текущий		
	13	Учетный	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)</i>	В.И. Лях ст.	Бег 2 км без учета времени.		

Гимнастика (12 ч)

Висы. Строевые упражнения (6 ч)	14	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Комплекс 2	Текущий		
---------------------------------	----	---------------------------	---	---	------------	---------	--	--

	15	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Комплексы 2	Текущий		
	16	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Комплексы 2	Текущий		
	17	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	В.И. Лях ст.	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5» - 6 р.; «4» - 4 р.; «3» - 1 р.; д.: «5» - 10 р.		
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	18	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Комплексы 2	Текущий		

	19	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Компл кс 2	Текущий		
	20	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	В.И. Лях ст.	Текущий		
	21	Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	Комплек с 2	Оценка техники вы- полнения опорного прыжка		
Акробатика (6 ч)	22	Изучение нового мате- риала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Компл екс 2	Текущий		
	23	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	В.И. Лях ст.	Текущий		

	24	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Комплекс 2	Текущий		
	25	Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	В.И. Лях ст.	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на		
Спортивные игры – волейбол (7ч)								
Волейбол (21ч)	26	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Комплекс 2	Текущий		
	27	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	Комплекс 2	Оценка техники выполнения стойки и передвижений		
	28	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Комплекс 2	Текущий		

	29	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Комплек с 2 В.И. Лях ст.	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху		
	30	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	Комплек с 2	Оценка техники приема		
	31	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Комплек с 2	Текущий		
	32	Комплексный	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			Оценка техники нижней прямой подачи		

Лыжная подготовка (12 ч)

	33	Изучение нового материала	Попеременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3	Техника передвижения		
	34	Изучение нового материала	Одновременный бесшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3	Техника передвижения		
	35	Изучение нового материала	Одновременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3	Техника передвижения		
	36	Изучение нового материала	Коньковый ход без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3	Техника передвижения		
	37	Изучение нового материала	Спуск в высокой стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3	Техника спуска и подъёма		
	38	Комбинированный	Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3	Техника спуска и подъёма		
	39	Комбинированный	Игры на лыжах. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3			
	40	Комбинированный	Непрерывное передвижение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3	Техника передвижения 1 км		
	41	Комбинированный	Игры на лыжах. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3			
	42	Учётный	Попеременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3	Техника передвижения		
	43	Учётный	Одновременный бесшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3	Техника передвижения		

	44	Учётный	Спуски и подъёмы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3	Техника спуска и подъёма		
--	----	---------	---	--	-------------	--------------------------	--	--

Спортивные игры (мини-футбол 12 ч)

Удары по мячу и его остановка	45	Изучение нового материала	Удары по неподвижному мячу с места внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	Уметь играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Ком-плекс 3	Текущий		
	46	Комбинированный	Удары по неподвижному мячу с места внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Комплекс 3	Текущий		
	47	Комбинированный	Удары по неподвижному мячу с места внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	В.И. Лях ст.	Текущий		
	48	Учетный	Удары по неподвижному мячу во время бега внутренней стороной стопы на оценку . Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Ком-плекс 3	Текущий		
	49	Учетный	Удары по неподвижному мячу во время бега внутренней стороной стопы. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы на оценку . Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Ком-плекс 3	Текущий		
Ведение мяча внешней стороной стопы.	50	Изучение нового материала	Ведение внешней стороной стопы по прямой в медленном темпе. Удары и остановка мяча. Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	В.И. Лях ст.	Текущий		
	51	Комбинированный	Ведение внешней стороной стопы по прямой в более быстром темпе. Удары и остановка мяча. Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Ком-плекс 3	Текущий		
	52	Учетный	Ведение внешней стороной стопы по прямой на оценку . Удары и остановка мяча. Игра в мини-футбол.		Ком-плекс 3	Текущий		
	53	Изучение	Ведение внутренней стороной стопы по	Уметь: играть в мини-футбол	В.И.	Текущий		

Ведение мяча внутрен-й стороной стопы.		нового материала	кривой линии в медленном темпе. Удары и остановка мяча. Игра в мини-футбол.	по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<i>Лях ст.</i>			
	54	Комбинированный	Ведение внутренней стороной стопы по кривой линии в более быстром темпе. Удары и остановка мяча. Игра в мини-футбол	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Ком-плекс	Текущий		
	55	Учетный	Ведение внутренней стороной стопы по кривой линии на оценку . Удары и остановка мяча. Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Ком-плекс 3	Текущий		
	56	Комбинированный	Ведение внешней и внутренней стороной стопы. Удары и остановка мяча. Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<i>В.И. Лях ст.</i>	Текущий		

Кроссовая подготовка (6 ч)

Бег по пересечен-ной мест-ности, пре-одоление препят-ствий (14ч)	57	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Салки». Игра в мини-футбол Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Ком-плекс 4	Текущий		
	58	Комбиниро-ванный	Равномерный бег (11 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Салки». Игра в мини-футбол Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Ком-плекс 4	Текущий		
	59	Комбиниро-ванный	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Игра в мини-футбол Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	<i>В.И. Лях ст</i>	Текущий		
	60	Комбиниро-ванный	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Ком-плекс 4	Текущий		
	61	Комбиниро-ванный	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Встречная эстафета». Игра в мини-футбол Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Ком-плекс 4	Текущий		
	62	Комбиниро-	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные	Уметь: бегать в равномерном	<i>В.И.</i>	Бег 2 км		

		ванный	беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Встречная эстафета». Игра в мини-футбол. Развитие выносливости.	темпе (до 20 мин)	Лях ст.	без учета времени		
--	--	--------	--	-------------------	---------	-------------------	--	--

Легкая атлетика (10 ч)

Бег на средние дистанции (2 ч)	63	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Инструктаж по	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Комплекс 4	Текущий		
				Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат)	Комплекс 4			
	64	Совершенствования	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Комплекс 4	Текущий		
	65	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	В.И. Лях ст.	Бег 60 м: м.: «5» -10,2 с; «4»- 10,8 с; «3» - 11,4 с; д.: «5» -10,4 с; «4»- 10,9 с;		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч)	66	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Комплекс 4	Текущий		

	67	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Комплекс 4	Текущий		
	68	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	В.И. Лях ст.	Текущий		

Тематическое планирование 6 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Д	Вид контроля	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Беговая эстетика (11 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	1	Вводный	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Д\з по	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Комплекс 1	Текущий	
	2	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 x 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Комплекс 1	Текущий	
	3	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Комплекс 1	М.: «5» - 10,0 с.; «4» - 10,6 с.; «3» - 10,8 с; д.: «5» - 10,4 с; «4» - 10,8 с; «3» - 11,2 с.	

Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	4	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Ком-плекс 1	Текущий		
	5	Комбинированный Учетный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Ком-плекс 1 Ком-плекс 1	Текущий Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель		
	6	Комбинированный	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	Ком-плекс 1	Текущий		
Бег на средние дистанции (5 ч)	7	Комбинированный	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	Ком-плекс 1	М.: «5» - 5,00 мин; «4» - 5,30 мин; «3» - 6,00 мин; д.: «5» - 5,30 мин; «4» - 6,00 мин; «3» - 6,20 мин		
Кроссовая подготовка 9 часов								

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч)	8	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 2	Текущий		
	9	Совершенствования	Равномерный бег (13 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 2	Текущий		
	10	Совершенствования	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 2	Текущий		
	11	Совершенствования	Равномерный бег (15 мин)..Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 2	Текущий		
	12	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности. Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 2	Текущий		
	13	Учетный	Бег 2000 м. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 2	М: 10.30 м Д: 14. 00 м		

Гимнастика (18 ч)

Висы. Строевые упражнения (6 ч)	21	Изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы	Ком-плекс 2	Текущий		
	22	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы	Ком-плекс 2	Текущий		

	23	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Ком-плекс 2	Текущий		
	24	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед нога врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Ком-плекс 2 Ком-плекс 2	Текущий		
	25	Совершенствования				Текущий		
	26	Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Ком-плекс 2	Оценка техники выполнения упражнений		
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	27	Изучение нового материала	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Ком-плекс 2	Текущий		

28	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ без предметов. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Комплекс 2	Текущий		
29	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Комплекс 2	Текущий		
30	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ в движении. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Комплекс 2	Текущий		
31	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Комплекс 2	Текущий		

Акробатика. Лазание (6 ч)	32	Учетный	Выполнение прыжка ноги врозь <i>(на оценку)</i> . Выполнение комплекса ОРУ с обручем <i>(5-6 упражнений)</i> . Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Ком-плекс 2	Оценка техники опорного прыжка		
	33	Изучение нового материала	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Ком-плекс 2	Текущий		
	34	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя <i>(с помощью)</i> . ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Ком-плекс 2	Текущий		
	35	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя <i>(с помощью)</i> . ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Ком-плекс 2	Текущий		
	36	Совершенствования	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя <i>(с помощью)</i> . Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Ком-плекс 2	Текущий		

	37	Совершенствования	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Ком-плекс 2	Текущий		
	38	Учетный	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м			

Спортивные игры (волейбол- 10 ч)

Волейбол (10 ч)	39	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Ком-плекс 3	Текущий		
--------------------	----	---------------------------	---	--	-------------	---------	--	--

40	ванный	сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	упрощенным правилам; выполнять технические приемы	плекс 3	Текущий		
41	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Ком-плекс 3	Текущий		
42	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Ком-плекс 3	Текущий		
43	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Ком-плекс 3	Текущий		
44	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Ком-плекс 3	Текущий		

			Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	приемы				
	45	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Ком-плекс 3	Текущий		
	46	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Ком-плекс 3	Текущий		
	47	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Ком-плекс 3	Текущий		
	48	Учетный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0).	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах			

			Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
--	--	--	---	--	--	--	--

Лыжная подготовка (18 ч)

Техника лыжных ходов	49	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3	Техника передвижения		
	50	Изучение нового материала	Одновременный одношажный ход и попеременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3	Техника передвижения		
	51	Совершенствования	Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3	Техника передвижения		

Горно-лыжная подготовка			физических качеств					
	52	Учетный	Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом на оценку. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3	Техника передвижения		
	53	Изучение нового материала	Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3	Техника передвижения		
	54	Совершенствования	Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3	Техника передвижения		
	55	Совершенствования	Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3	Техника передвижения		
	56	Изучение нового материала	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3	Техника передвижения		
	57	Совершенствования	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3	Техника передвижения		
	58	Изучение нового материала	Торможение и поворот упором. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3	Техника спуска и подъёма		
	59	Совершенствования	Торможение и поворот упором. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3	Техника спуска и подъёма		
	60	Учетный	Торможение и поворот упором на оценку. Дз по совершенствованию и	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических	Ком-плекс 3	Техника спуска и		

			закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	качеств.		подъёма		
	61	Изучение нового материала	Преодоление небольших трамплинов. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3	Техника преодоления трамплинов		
	62	Учетный	Преодоление небольших трамплинов на оценку. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3	Техника преодоления трамплинов		
	63	Изучение нового материала	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3	Техника преодоления трамплинов		
	64	Совершенствования	Прохождение дистанции 3000 (2000) метров применяя л/х в зависимости от рельефа местности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3	Техника передвижения		
	65	Совершенствования	Прохождение дистанции 3000 (2000) метров применяя л/х в зависимости от рельефа местности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3	Техника передвижения		
	66	Учетный	Прохождение дистанции 2000 (1000)м на время.	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3	Техника передвижения		

Спортивные игры (мини-футбол 17 ч)

Удары по мячу и его остановка	67	Изучение нового материала	Удары с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Ком-плекс 3	Текущий		
	68	Изучение нового материала	Удары с разбега по катящемуся мячу внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Ком-плекс 3	Текущий		
	69	Комбинированный	Удары с разбега по катящемуся мячу внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<i>В.И. Лях ст.</i>	Текущий		
	70	Комбинированный	Удары с разбега по катящемуся мячу внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Ком-плекс 3	Текущий		
	71	Комбинированный	Удары с разбега по катящемуся мячу внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Ком-плекс 3	Текущий		
	72	Учетный	Удары с разбега по катящемуся мячу внешней стороной стопы на оценку . Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<i>В.И. Лях ст.</i>	Текущий		
	73	Учетный	Удары с разбега по катящемуся мячу внешней стороной стопы на оценку (кто не сдал) . Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Ком-плекс 3	Текущий		
Ведение мяча внутренней стороной стопы по прямой	74	Изучение нового материала	Ведение носком и серединой подъема по прямой в медленном темпе. Удары и остановка мяча. Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Ком-плекс 3	Текущий		
	75	Комбинированный	Ведение носком и серединой подъема по прямой в медленном темпе. Удары и остановка мяча. Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<i>В.И. Лях ст.</i>	Текущий		
Ведение	76	Изучение нового	Ведение внутренней стороной стопы по	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам;	Ком-плекс 3	Текущий		

мяча внутренней стороной стопы по кругу		материала	кругу в медленном темпе. Удары и остановка мяча. Игра в мини-футбол.	выполнять правильно технические действия				
	77	Комбинированный	Ведение внутренней стороной стопы по кругу в быстром темпе. Удары и остановка мяча. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Комплекс 3	Текущий		
	78	Учетный	Ведение внутренней стороной стопы по кругу в быстром темпе на оценку. Удары и остановка мяча. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<i>В.И. Лях ст.</i>	Текущий		
Ведение мяча внешней стороной стопы по кругу.	79	Изучение нового материала	Ведение внешней стороной стопы по кругу в медленном темпе. Удары и остановка мяча. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Комплекс 3	Текущий		
	80	Комбинированный	Ведение внешней стороной стопы по кругу в медленном темпе. Удары и остановка мяча. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Комплекс	Текущий		
	81	Комбинированный	Ведение внешней стороной стопы по кругу в быстром темпе. Удары и остановка мяча. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	<i>В.И. Лях ст.</i>	Текущий		
	82	Комбинированный	Ведение внешней стороной стопы по кругу в быстром темпе. Удары и остановка мяча. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Комплекс 3	Текущий		
	83	Учетный	Ведение внешней стороной стопы по кругу в быстром темпе (на оценку). Удары и остановка мяча. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Комплекс	Текущий		

Кроссовая подготовка 9 часов

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч)	84	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору Преодоление препятствий. Спортивная игра мини-футбол. Терминология кроссового бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Ком-плекс 4	Текущий		
	85	Совершенствования	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору Преодоление препятствий. Спортивная игра мини-футбол. Развития выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Ком-плекс 4	Текущий		
	86	Совершенствования	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору Преодоление препятствий. Спортивная игра мини-футбол. Развития выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Ком-плекс 4	Текущий		
	87	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору Преодоление препятствий. Спортивная игра мини-футбол. Развития выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Ком-плекс 4	Текущий		
	88	Совершенствования	Равномерный бег (18 мин). Бег в гору Преодоление препятствий. Спортивная игра мини-футбол. Развития выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Ком-плекс 4	Текущий		
	89	Совершенствования	Равномерный бег (18 мин). Бег в гору Преодоление препятствий. Спортивная игра мини-футбол. Развития выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Ком-плекс 4	Текущий		
	90	Совершенствования	Равномерный бег (19 мин). Бег в гору Преодоление препятствий. Спортивная игра мини-футбол. Развития выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Ком-плекс 4	Текущий		
	91	Совершенствования	Равномерный бег (19 мин). Бег в гору Преодоление препятствий. Спортивная игра мини-футбол. Развития выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Ком-плекс 4	Текущий		
	92	Учетный	Бег 2000 м. Развитие выносливости. Спортивная игра мини-футбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Ком-плекс 4	М -10.30 м Д – 14.00 м		

Легкая атлетика (10 ч)

Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	93	Комбинированный	Высокий старт (<i>до 15-30 м</i>). <i>Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м)</i> . Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Старты из различных положений. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Комплекс 4	Текущий		
	94	Совершенствования	Высокий старт (<i>до 15-30 м</i>). <i>Финиширование</i> . Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Комплекс 4	Текущий		
	95	Совершенствования	Высокий старт (<i>до 15-30 м</i>). <i>Финиширование</i> . Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	В.И. Лях ст.	Текущий		
	96	Совершенствования	Высокий старт (<i>до 15-30 м</i>). <i>Финиширование</i> . Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Комплекс 4	Текущий		
	97	Учетный	Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Комплекс 4	Бег 60 м: м.: «5» - 10,0 с; «4»- 10,6 с; «3» - 10.8 с. д. «5» - 10,4 с; «4»- 10,8 с; «3» - 11,2 с.		

Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч)	98		Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила сорев-й.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	В.И. Лях ст.	Текущий		
	99	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Ком-плекс 4	Текущий		
	100	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Ком-плекс 4	Оценка техники метания мяча		
	101	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	В.И. Лях ст.	Оценка техники прыжка в длину		
	102	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.			Текущий		

Тематическое планирование 7 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Д	Вид контроля	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Подготовка к олимпиаде (7 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	1	Вводный	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Д\з по	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Комплекс 1	Текущий	
	2	Комбинированный	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Комплекс 1	Текущий	
	3	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 x 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Комплекс 1	Текущий	
	4	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Комплекс 1	М.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3» - 10,2 с; д.: «5» - 9,8 с; «4» - 10,4 с.; «3» - 10,9 с.	

Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	5	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Комплекс 1	Текущий		
	6	Текущий	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Комплекс 1 Комплекс 1	Текущий		
Бег на средние дистанции (5 ч)	7	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Комплекс 1	М.: «5» - 360 «4» - 340 «3»-320 д.: «5» - 340 «4» - 320 «3» -300		

Кроссовая подготовка 6 часов

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч)	8	Комбинированный	Равномерный бег (10-15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 1	Текущий		
	9	Совершенствования	Равномерный бег (11-16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 1	Текущий		

	10	Совершенствования	Равномерный бег (12-17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Ком-плекс 1	Текущий		
	11	Совершенствования	Равномерный бег (13-18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Ком-плекс 1	Текущий		
	12	Совершенствования	Равномерный бег (15-20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Ком-плекс 1	Текущий		
	13	Учетный	Бег 2000 м. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Ком-плекс 1	Без учета времени		

Гимнастика (12 ч)

Висы. Строевые упражнения (6 ч)	14	Разучивание нового мате- риала	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Ком- плекс 2	Текущий		
	15	Совершенст- зование	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Ком- плекс 2	Текущий		
	16	Совершенст- зование	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в висе		Текущий		

	17	Учетный	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Оценка техники выполнения висов Подтягивания. М: 8-6-3 р.; Д.: 19-15-18 р.			
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	18	Разучивание нового материала	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Комплекс 2	Текущий		
	19	Совершенствование	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Комплекс 2	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ		
	20	Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	Комплекс 2	Оценка техники выполнения опорного прыжка		
Акробатика. Лазание (6 ч)	21	Разучивание нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Комплекс 2	Текущий		
	22	Совершенствование	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Комплекс 2	Текущий		

	23	Совершенствование	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Комплекс 2	Текущий		
	24	Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	Комплекс 2	Текущий		
	25	Учетный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6-5-3)			

Спортивные игры (волейбол- 7 ч)

Волейбол (10 ч)	26	Прохождение нового мате- риала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Ком- плекс 2	Текущий		
	27	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Ком- плекс	Текущи		
	28	Учетный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками			
	29	Совершенст- зование			Ком- плекс 2	Текущий		
	30	Совершенст- зование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после под- брасывания партнером. Игровые задания на укоро- ченной площадке. Игра по упрощенным правилам Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Ком- плекс 2	Текущий		
	31	Совершенст- зование						

32	Учетный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием - передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками		
----	---------	--	--	---	--	--

Лыжная подготовка (13 ч)

	33	Изучение нового материала	Одновременный одношажный ход и попеременный двухшажный ход. Техника б/б на уроках лыжной подготовки. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3	Техника передвижения		
	34	Совершенствования	Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3	Техника передвижения		
	35	Учетный	Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом на оценку. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3	Техника передвижения		
	36	Изучение нового материала	Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3	Техника передвижения		
	37	Изучение нового материала	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3	Техника передвижения		
	38	Изучение нового материала	Торможение и поворот упором. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3	Техника спуска и подъёма		
	39	Совершенствования	Торможение и поворот упором. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3	Техника спуска и подъёма		
	60	Учетный	Торможение и поворот упором на оценку. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3	Техника спуска и подъёма		
	40	Изучение нового материала	Преодоление небольших трамплинов. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3	Техника преодоления трам-		

	41	Совершенствования	Преодоление небольших трамплинов. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3	плинов Техника преодоления трамплинов		
	42	Учетный	Преодоление небольших трамплинов на оценку. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3	Техника преодоления трамплинов		
	43	Изучение нового материала	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3	Техника преодоления трамплинов		
	44	Учетный	Прохождение дистанции 2000 (1000)м на время.	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3	Техника передвижения		

Спортивные игры (мини-футбол 12 ч)

Удары по мячу и его остановка	45	Изучение нового материала	Удары с разбега по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Ком-плекс 3	Текущий		
	46	Комбинированный	Удары с разбега по катящемуся мячу внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	<i>В.И. Лях ст.</i>	Текущий		
	47	Комбинированный	Удары с разбега по катящемуся мячу внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	<i>В.И. Лях ст.</i>	Текущий		
	48	Учетный	Удары с разбега по катящемуся мячу внешней стороной стопы на оценку . Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Ком-плекс 3	Текущий		
	49	Изучение нового материала	Передачи мяча в разных направлениях на большие расстояние серединой подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Ком-плекс	Текущий		
	50	Комбинированный	Передачи мяча в разных направлениях на большие расстояние серединой подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Ком-плекс	Текущий		
	51	Учетный	Передачи мяча в разных направлениях на большие расстояние серединой подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы на оценку . Игра в мини-футбол	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Ком-плекс 3	Текущий		

Ведение мяча внутренней стороной стопы между стоек	52	Изучение нового материала	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы между стоек в медленном темпе и среднем темпе Удары и остановка мяча. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Ком-плекс	Текущий		
		Комбинированный	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы между стоек в быстром темпе. Удары и остановка мяча. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Ком-плекс	Текущий		
	53	Комбинированный	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы между стоек в быстром темпе. Удары и остановка мяча. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Ком-плекс	Текущий		
	54	Учетный	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы между стоек на оценку. Удары и остановка мяча. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	<i>В.И. Лях ст.</i>	Текущий		
Тактические действия	55	Изучение нового материала	Тактические действия при выполнении углового удара. Удары и остановка мяча. Игра в мини-футбол	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Ком-плекс 3	Текущий		
	56	Комбинированный	Тактические действия при выполнении углового удара и из-за боковой линии. Удары и остановка мяча. Игра в мини-футбол	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Ком-плекс	Текущий		

Кроссовая подготовка 6 часов

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч)	57	Комбинированный	Равномерный бег (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра мини-футбол. Правила использования л/а упражнений. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 4	Текущий		
	58	Совершенствования	Равномерный бег (16мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра мини-футбол. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 4	Текущий		
	59	Совершенствования	Равномерный бег (17мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра мини-футбол. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 4	Текущий		
	60	Совершенствования	Равномерный бег (18мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра мини-футбол. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 4	Текущий		
	61	Совершенствования	Равномерный бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра мини-футбол. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 4	Текущий		
	62	Учетный	Бег 3км. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 4	М -16.00 м Д – 19.00 м		

Легкая атлетика (10 ч)

Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	63	Комбинированный	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3*10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Комплекс 4	Текущий		
	64	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3*10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	В.И. Лях ст.	Текущий		
	65	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3*10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Комплекс 4	Бег 60 м: м.: «5» - 10,0 с; «4»- 10,6 с; «3» - 10,8с. д. «5» -10,4 с; «4»- 10,8 с; «3» - 11,2с.		

Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч)	66	Учетный	<i>Бег на результат (60 м). Эстафеты.</i> Специальные беговые упражнения. ОРУ Челночный бег (3*10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	<i>В.И. Лях ст.</i>	Текущий		
	67	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ . Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега.	Ком-плекс 4	Оценка техники прыжка в высоту		
	68	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ . Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега.	Ком-плекс 4	Метания мяча: М: «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м; Д: «5» - 28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м;		

Тематическое планирование 8 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Д	Вид контроля	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Бегая эстафетика (11 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)	1	Вводный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Комплекс 1	Текущий	
	2	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Комплекс 1	Текущий	
	3	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Комплекс 1	Текущий	
	4	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		Текущий	

	5	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег на дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Комплекс 1	Текущий		
	6	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Комплекс 1	М: «5» - 9,3с; «4» - 9,6 с; «3» - 9,8с д.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3» - 10,0 с.		
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. (3 ч)	7	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Комплекс 1	Текущий		
	8	Комбинированный Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Комплекс 1	Текущий		

	9	Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Ком-плекс 1	М.: 400,380,360 см; д.: 370, 340, 320 см		
Бег на средние дистанции (2 ч)	10	Комбинированный Комбинированный	Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000)м	Ком-плекс 1	Текущий М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин		
	11	Комбинированный			Ком-плекс 1			

Кроссовая подготовка 9 часов

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч)	12	Комбинированный	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Ком-плекс 1	Текущий		
	13	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (13 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Ком-плекс 1	Текущий		
	14	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (14 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Ком-плекс 1	Текущий		
	15	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Ком-плекс 1	Текущий		

		в гору. Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости.					
16	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 1	Текущий		
17	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 1	Текущий		
18	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 1	Текущий		
19	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта» Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 1	Текущий		
20	Учетный	Бег на результат (3000 м - М; 2000 м –Д). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс 1	М:16.00-17.00-18.00 Д:10.30-11.30-12.00 мин		

Гимнастика (18 ч)

Висы. Строевые упражнения (6 ч)	21	Изучение нового мате- риала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Ком- плекс 2	Текущий		
	22	Совершенст- вования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем пе- реворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Ком- плекс 2	Текущий		
	23	Совершенст- вования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтя-	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Ком- плекс 2	Текущий		
	24	Совершенст- вования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтя-	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Ком- плекс 2	Текущий		

Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	25	Совершенствования	гивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			Текущий		
	26	Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	М.: 9-7-5 р.; д.: 17-15-18 р.			
	27	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Ком-плекс 2	Текущий		
	28	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Ком-плекс 2	Текущий		
	29	Совершенствования						
	30	Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Ком-плекс 2	Текущий		
	31	Совершенствования						

	32	Учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине				
Акробатика. Лазание (6 ч)	33	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Комплекс 2	Текущий		
	34	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Комплекс 2	Текущий		
	35	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Комплекс 2	Текущий		
	36	Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Комплекс 2	Текущий		
	37	Учетный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов				
38								

Спортивные игры (волейбол- 10 ч)

Волейбол (10 ч)	39	Прохождение нового мате- риала	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам, Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь:играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Ком- плекс 3	Текущий		
	40	Совершенст- зование			Ком- плекс 3	Текущий		
	41				Ком- плекс 3	Текущий		
	42	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь:играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Ком- плекс 3	Текущий		
	43	Совершенст- зование			Ком- плекс 3		Текущий	
		44	Совершенст- зование	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь:играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками		
	45	Совершенст- зование				Текущий		
	46	Совершенст- зование	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь:играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий			
	47	Совершенст- зование			Текущий			
		Комплексный						

Лыжная подготовка (17 ч)

Техника лыжных ходов	49	Изучение нового материала	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3 (2) км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3	Техника передвижения		
	50	Совершенствования	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3 (2) км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3	Техника передвижения		
	51	Совершенствования	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3 (2) км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3	Техника передвижения		
	52	Совершенствования	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3 (2) км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3	Техника передвижения		
	53	Учетный	Одновременный бесшажный ход на оценку. Попеременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3	Техника передвижения		
	54	Изучение нового материала	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные (без шага). Прохождение дистанции до 3 (2) км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3	Техника передвижения		
	55	Совершенствования	Перехода с попеременных ходов на одновременные (без шага). Прохождение дистанции до 3 (2) км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3	Техника передвижения		
	56	Совершенствования	Перехода с попеременных ходов на одновременные (без шага). Прохождение дистанции до 3 (2) км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3	Техника передвижения		
Переход с попеременных ходов на одновременные								

Горно-лыжная подготовка	57	Учетный	Перехода с попеременных ходов на одновременные (без шага) на оценку . Прохождение дистанции до 3 (2) км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3	Техника передвижения		
	58	Изучение нового материала	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные (через шаг). Прохождение дистанции до 3 (2) км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3	Техника спуска и подъёма		
	59	Совершенствования	Перехода с попеременных ходов на одновременные (через шага). Прохождение дистанции до 3 (2) км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3	Техника спуска и подъёма		
	60	Совершенствования	Перехода с попеременных ходов на одновременные (через шага). Прохождение дистанции до 3 (2) км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3	Техника спуска и подъёма		
	61	Учетный	Перехода с попеременных ходов на одновременные (через шага) на оценку . Прохождение дистанции до 3 (2) км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3	Техника преодоления трамплинов		
	62	Изучение нового материала	Техника торможения боковым соскальзыванием. Прохождение дистанции до 2 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3	Техника преодоления трамплинов		
	63	Совершенствования	Техника торможения боковым соскальзыванием. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 2 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3	Техника преодоления трамплинов		
	64	Совершенствования	Техника торможения боковым соскальзыванием. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 2 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3	Техника передвижения		
	65	Учетный	Техника торможения боковым соскальзыва-	Уметь: передвигаться на	Ком-	Техника		

			нием на оценку . Прохождение дистанции до 2 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	лыжах. Развитие физических качеств.	плекс 3	передвижения		
	66	Учетный	Прохождение дистанции 2000 (1000)м на время.	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Комплекс 3	Техника передвижения		

Спортивные игры (мини-футбол 17 ч)

Удары по мячу и его остановка	67	Изучение нового материала	Удары по мячу с разбега серединной подъема . Остановка катящегося мяча подошвой . Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Комплекс 3	Текущий		
	68	Комбинированный	Удары по мячу с разбега серединной подъема . Остановка катящегося мяча подошвой . Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Комплекс 3	Текущий		
	69	Комбинированный	Удары по мячу с разбега серединной подъема . Остановка катящегося мяча подошвой . Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	<i>В.И. Лях ст.</i>	Текущий		
	70	Комбинированный	Удары по мячу с разбега серединной подъема . Остановка катящегося мяча подошвой . Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Комплекс 3	Текущий		
	71	Комбинированный	Удары по мячу с разбега серединной подъема . Остановка катящегося мяча подошвой . Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Комплекс 3	Текущий		
	72	Учетный	Удары по мячу с разбега серединной подъема и его остановка подошвой на оценку .. Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	<i>В.И. Лях ст.</i>	Текущий		
		Изучение нового материала	Удары по мячу с разбега серединной лба . Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол	Уметь: играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Комплекс 3	Текущий		
	74	Комбинированный	Удары по мячу с разбега серединной лба . Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол	Уметь: играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Комплекс 3	Текущий		

	75	Комбинированный	Удары по мячу с разбега серединной лба . Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол	Уметь: играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	<i>В.И. Лях ст.</i>	Текущий		
	76	Комбинированный	Удары по мячу с разбега серединной лба . Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Комплекс 3	Текущий		
	77	Комбинированный	Удары по мячу с разбега серединной лба . Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Комплекс 3	Текущий		
	78	Учетный	Удары по мячу с разбега серединной лба на оценку . Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	<i>В.И. Лях ст.</i>	Текущий		
	79	Изучение нового материала	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы . Удары по мячу с разбега. Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Комплекс 3	Текущий		
	80	Комбинированный	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Удары по мячу с разбега. Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Комплекс	Текущий		
	81	Комбинированный	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Удары по мячу с разбега. Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	<i>В.И. Лях ст.</i>	Текущий		
	82	Комбинированный	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Удары по мячу с разбега. Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Комплекс 3	Текущий		
	83	Учетный	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы на оценку . Удары по мячу с разбега. Игра в мини-футбол.	Уметь: играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Комплекс	Текущий		

Кроссовая подготовка 9 часов

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч)	84	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра мини-футбол. Правила использования л/а упражнений. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Ком-плекс 4	Текущий		
	85	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра мини-футбол. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Ком-плекс 4	Текущий		
	86	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра мини-футбол. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Ком-плекс 4	Текущий		
	87	Совершенствования	Равномерный бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра мини-футбол. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Ком-плекс 4	Текущий		
	88	Совершенствования	Равномерный бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра мини-футбол. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Ком-плекс 4	Текущий		

	89	Совершенствования	Равномерный бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра мини-футбол. Развитие выносливости.	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)</i>	Ком-плекс 4	Текущий		
	90					Текущий		
	91	Совершенствования	Равномерный бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра мини-футбол. Развитие выносливости.	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)</i>	Ком-плекс 4	Текущий		
	92	Учетный	Бег 3 км. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)</i>	Ком-плекс 4	М -16.00 м Д – 19.00 м		

Легкая атлетика (10 ч)

Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	93	Комбинированный	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3*10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Ком-плекс 4	Текущий		
	94	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3*10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	В.И. Лях ст.	Текущий		

	95	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3*10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Ком-плекс 4	Текущий		
	96	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3*10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Ком-плекс 4	Бег 60 м: м.: «5» -10,0 с; «4»- 10,6 с; «3» - 10.8с. д. «5» -10,4 с; «4»- 10,8 с; «3» - 11,2с.		
	97	Учетный	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ Челночный бег (3*10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	В.И. Лях ст.	Текущий		
	98	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ . Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега.	Ком-плекс 4	Текущий		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч)	99	Комбинированный			Ком-плекс 4	Текущий		
	100	Комбинированный			В.И. Лях ст.	Текущий		
	101	Комбинированный			Ком-плекс 4	Оценка техники прыжка в высоту		

	102	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ . Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега.	Комплекс 4	Метания мяча: М: «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м; Д: «5» - 28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м;	
--	-----	-----------------	--	--	------------	---	--

Тематическое планирование 9 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Д	Вид контроля	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)	1	Вводный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Комплекс 1	Текущий	
	2	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Комплекс 1	Текущий	
	3	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Комплекс 1	Текущий	
	4	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Комплекс 1	Текущий	

	5	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег на дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Комплекс 1	Текущий		
	6	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Комплекс 1	М.: «5»-9,3 с; «4» - 9,6 с; «3» - 9,8 с.; д.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3»- 10,0 с.		
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. (3 ч)	7	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Комплекс 1	Текущий		
	8	Комбинированный Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза разбега. Подскок. Метание мяча (150 г) на	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Комплекс 1	Текущий		

	9	Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Ком-плекс 1	М.: 400,380,360 см; д.: 370, 340, 320 см		
Бег на средние дистанции (2 ч)	10	Комбинированный Комбинированный	Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000)м	Ком-плекс 1	Текущий М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин		
	11	Комбинированный						

Кроссовая подготовка 9 часов

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч)	12	Вводный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м0. эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).	Ком – плекс 1	Текущий		
	13	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м0. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования п/а упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).	Ком – плекс 1	Текущий		
	14	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м0. эстафетный бег, передача эстафетной палочки.. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).	Ком – плекс 1	Текущий		
	15	Совершенствования	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м0. Финиширование.. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).	Ком – плекс 1	Текущий		

		качеств.					
16	овершенствования	Бег на результат 30 (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).	Ком – плекс 1	М: «5»-9.3 «4»-9.6 с «3»-9.8 с Д: «5»-9.5 «4»-9.8 с «3»-10.0 с		
17	Комбинированный.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Приземление. Метания мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь: прыгать в длину с 13 -15 беговых шагов: метать на дальность мяч	Ком – плекс 1	Текущий		
18	Комбинированный.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метания мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь: прыгать в длину с 13 -15 беговых шагов: метать на дальность мяч	Ком – плекс 1	Текущий		
19	Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Уметь: прыгать в длину с 13 -15 беговых шагов: метать на дальность мяч	Ком – плекс 1	М: 40, 38, 36 м Д: 37,34,32м		
20	Учетный	Бег 1500м д (2000м м) на результат. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. Развития выносливости.	Уметь: пробегать дистанцию 1500м (2000м)	Ком – плекс 1	М: (3.00с- 9.30с- 10.00с) Д: 7.30с. 8.00с. 8.30с		

Гимнастика (18 ч)

Висы. Строевые упражнения (6 ч)	21	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Ком – плекс 2	Текущий		
	22	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Ком – плекс 2	Текущий		
	23	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.		Ком – плекс 2			
	24	Комплексный	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять		Текущий		

	25	Комплексный	гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	упражнения в висе				
	26	Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема переворотом Подтягивания в висе: М: «5»-9 р.; «4»-8р.; «3»-6р Д: «5»-16р.; «4»~12 р; «3»-8р.			
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	27	Комплек-й	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Ком – плекс 2	Текущий		
	28	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Ком – плекс 2	Текущий		
	29	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Ком – плекс 2	Текущий		

	30	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь:выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Ком – плекс 2	Текущий		
	31	Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь:выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема переворотом.			
	32	Учетный			Подтягивания в висе: М:«5»-Юр; «4»-8р;«3»-6р; Д:«5»-16р; «4»~12р; «3»-8р			
	33	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь:выполнять комбинацию из акробатических элементов	Ком – плекс 2	Текущий		
	34	Комплексный			Ком – плекс 2	Текущий		
	35	Комплексный			Ком – плекс 2	Текущий		
Акробатика. Лазание (6 ч)	36	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь:выполнять комбинацию из акробатических элементов	Ком – плекс 2	Текущий		
	37	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь:выполнять комбинацию из акробатических элементов	Ком – плекс 2	Текущий		

	38	Учетный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять ком- бинацию из акробатических элементов	Ком – плекс 2				
--	----	---------	---	--	---------------------------	--	--	--	--

Спортивные игры (волейбол- 10 ч)

Волейбол (10 ч)	39	Изучение нового мате- риала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Ком – плекс 3			
	40	Совершенст- зование	Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Ком –	Текущий		
	41				Ком – плекс 3	Текущий		
	42	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь:играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя ру-ками в прыжке в парах			
	43	Совершенст- зование			Ком – плекс 3	Текущий		
	44				Текущий			
	45	Совершенст- зование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь:играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий			
	46	Совершенст- зование			Оценка техники нападающего удара при встречных передачах			
	47	Совершенст- зование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь:играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий			
	48	Совершенст- зование			Оценка техники нижней прямой подачи			

Лыжная подготовка (17 ч)

[illegible]

Горно-лыжная подготовка			физических качеств					
	60	Учетный	Коньковый ход на оценку . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3	Техника передвижения		
	61	Совершенствования	Изменение стоек спуска. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3	Техника спуска и подъёма		
	62	Совершенствования	Подъём скользящим шагом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3	Техника спуска и подъёма		
	63	Совершенствования	Поворот «плугом». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3	Техника спуска и подъёма		
	64	Совершенствования	Игры на лыжах Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3	Техника спуска и подъёма		
	65	Совершенствования	Непрерывное передвижение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Ком-плекс 3	Техника спуска и подъёма		
	66	Учетный	Прохождение дистанции 2000 (1000)м на время.	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств.	Ком-плекс 3			

Спортивные игры (мини-футбол 17 ч)

Удары по мячу и его остановка	67	Комбинированный	Удары по мячу с разбега серединной подъема . Остановка катящегося мяча подошвой . Специальные упражнения футболиста. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Комплекс 3	Текущий		
	68	Комбинированный	Удары по мячу с разбега серединной подъема . Остановка катящегося мяча подошвой . Специальные упражнения футболиста. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Комплекс 3	Текущий		
	69	Комбинированный	Удары по мячу с разбега серединной лба . Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Специальные упражнения футболиста. Игра в мини-футбол	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	<i>В.И. Лях ст.</i>	Текущий		
	70	Комбинированный	Удары по мячу с разбега серединной лба . Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Специальные упражнения футболиста. Игра в мини-футбол	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Комплекс 3	Текущий		
	71	Комбинированный	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы . Удары по мячу с разбега. Специальные упражнения футболиста. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Комплекс 3	Текущий		
	72	Комбинированный	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы . Удары по мячу с разбега. Специальные упражнения футболиста. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	<i>В.И. Лях ст.</i>	Текущий		
	73	Изучение нового материала	Остановка мяча грудью . Специальные упражнения футболиста. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Комплекс 3	Текущий		
	74	Комбинированный	Остановка мяча грудью. Специальные упражнения футболиста. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Комплекс 3	Текущий		

	75	Комбинированный	Остановка мяча грудью. Специальные упражнения футболиста. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	<i>В.И. Лях ст.</i>	Текущий		
	76	Комбинированный	Остановка мяча грудью. Специальные упражнения футболиста. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Комплекс 3	Текущий		
	77	Комбинированный	Остановка мяча грудью. Специальные упражнения футболиста. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Комплекс 3	Текущий		
	78	Комбинированный	Остановка мяча грудью. Специальные упражнения футболиста. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	<i>В.И. Лях ст.</i>	Текущий		
Отбор мяча	79	Изучение нового материала	Отбор мяча подкатом. Специальные упражнения футболиста. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Комплекс 3	Текущий		
	80	Комбинированный	Отбор мяча подкатом. Специальные упражнения футболиста. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Комплекс	Текущий		
	81	Комбинированный	Отбор мяча подкатом. Специальные упражнения футболиста. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	<i>В.И. Лях ст.</i>	Текущий		
	82	Комбинированный	Отбор мяча подкатом. Специальные упражнения футболиста. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Комплекс 3	Текущий		
	83	Учетный	Отбор мяча подкатом на оценку. Специальные упражнения футболиста. Игра в мини-футбол.	<i>Уметь:</i> играть в мини-футбол; выполнять правильно технические действия	Комплекс	Текущий		

Кроссовая подготовка-9 ч

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч)	84	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра мини-футбол. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)</i>	Ком-плекс 4	Текущий		
	85	Совершенствования	Равномерный бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра мини-футбол. Развитие выносливости.	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)</i>	Ком-плекс 4	Текущий		
	86	Совершенствования	Равномерный бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра мини-футбол. Развитие выносливости.	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)</i>	Ком-плекс 4	Текущий		
	87	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра мини-футбол. Развитие выносливости.	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)</i>	Ком-плекс 4	Текущий		
	88	Совершенствования	Равномерный бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра мини-футбол. Развитие выносливости.	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)</i>	Ком-плекс 4	Текущий		

	89	Совершенствования	Равномерный бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра мини-футбол. Развитие выносливости.	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)</i>	Комплекс 4	Текущий		
	90					Текущий		
	91	Совершенствования	Равномерный бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра мини-футбол. Развитие выносливости.	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)</i>	Комплекс 4	Текущий		
	92	Учетный	Бег 3 (2)км. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)</i>	Комплекс 4	М -16.00-17-18мин Д – 10.30-11.30-12.30мин		
					Комплекс 4			

Легкая атлетика – 10 ч

Бег на средние дистанции (3ч)	93	Комбинированный	Бег (2000м- м и 1500м- д). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра мини-футбол. Развитие выносливости.	<i>Уметь: бегать на дистанцию 2000 м</i>	Комплекс 4	Текущий		
	94	Комбинированный			Комплекс 4	Текущий		
	95	Комбинированный	Бег (2000м- м и 1500м- д). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра мини-футбол. Развитие выносливости.	<i>Уметь: бегать на дистанцию 2000 м</i>	Комплекс 4	М: 8.30-9.00 9.20 мин; Д: 7.30-8.30-		
Спринтерский бег. Эстафетный бег (5 ч)	96	Вводный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Комплекс 4	Текущий		

		упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.					
97	Совершенствования	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Комплекс 4	Текущий		
98	Совершенствования	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Комплекс 4	Бег 60 м: м.: «5» -8.6 с; «4»- 8.9 с; «3» - 9.1 с. д. «5» -9.1 с; «4»- 9.3 с; «3» - 9.7 с.		

99	Учетный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Ком-плекс 4	Бег 60 м: м.: «5» -8.6 с; «4»- 8.9 с; «3» - 9.1с. д. «5» -9.1 с; «4»- 9.3 с; «3» - 9.7 с		
100	Комбинированный	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.	Ком-плекс 4	Текущий		
101	Комбинированный	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.	Ком-плекс 4	Текущий		

102	Комбинированный	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.	Комплекс 4	Текущий		
-----	-----------------	--	--	------------	---------	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПISКА к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся **1-11** классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, **2012**).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2013..

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Целью образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

- 1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- 2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
- 3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированность у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания- науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора,

честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

- 5) умение строить логическое доказательство;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- 7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символичные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;
- 8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

Предметные результаты на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура», В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- 2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
- 3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X(ю.)	XI (ю.)	X (д.)	XI (д.)
1	Базовая часть	85	85	85	85
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	26	26	26	26
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18
2	Вариативная часть	19	19	19	19

2.1	Кроссовая подготовка	19	19	19	19
	Итого	102	102	105	102

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

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

1.3. Медико-биологические основы.

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

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

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

1.4. Приемы саморегуляции.

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

1.5. Лыжные гонки.

10-11 классы. Терминология лыж. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжами. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях лыжами.

1.6. Волейбол.

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

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

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

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г. №329-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 19.05..1998г. №56;
- О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжения Правительства РФ от 07. 02. 2011 г. № 163-р.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс (юноши)

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (18ч)						
Спринтерский бег(8	1	Изучение нового материала	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	
	2					
	3	Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	
	4					

	5	Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
	6						
	7	Учетный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3		
	8						
Прыжок в длину (4 ч)	9	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий		
	10						
	11	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	«5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» - 410 см		
	12						
Метание мяча и гранаты (6 ч)	13	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
	14						
	15	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
	16						
	17	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м		
	18						
Баскетбол (18ч)							
	19		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			

20	Комбинированный	плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
21	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
22	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
23						
24	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 * 3). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
25						
26	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
28	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
29						
30	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 1 х 2). Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		

	37	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
	38	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
	39						
	40	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
	41						
	42	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
	43						
	44	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
	45						
	46	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
	47	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
	48						
49							

	50	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		
	51						
	52						
	53	Учетный	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату	«5» - 11 р.; «4»-9 р.; «3»-7р. Лазание (6 м): «5» - 11 е.; «4» - 13 е.; «3» - 15 с.		
	54						
	55						
	56	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		
	57						
	58	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		
	59	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		
	60		Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).	Уметь: выполнять акробатические элементы программы			

	61	Совершенствования	Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	в комбинации (5 элементов)	Текущий		
	62	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		
	63		Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств				
	64	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		
	65	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов		

Лыжная подготовка (26)

Лыжная подготовка (26 ч)	66		Инструктаж по Т\б. Одновременный одношажный ход		Текущий		
		Совершенствования	Коньковый ход. Повторение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.	Текущий		
			Коньковый ход. Повторение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
			Попеременный четырехшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
			Попеременный четырехшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
			Переход с одновременных ходов на попеременные. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		

			Преодоление подъемов и препятствий. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
			Торможение и поворот «плугом». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
			Поворот на месте махом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
			Прохождение дистанции 5 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
			Повороты упором. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
			Переход с попеременным ходом на одновременные. Д\з по совершенствованию и		Текущий		
			Прохождение дистанции 4 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
			Прохождение дистанции 4 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
		Комбинированный	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
			Подъемы, спуски, торможения. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
		Учетный	Зачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам	Оценка результатов		
			Зачет. Лыжные ходы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Оценка техники		

	92	Комплексны й	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. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так- тико-технические действия	Текущий		
	93						
	94	Совершенст вования	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. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так- тико-технические действия	Текущий		
	95						
	96	Совершенст вования	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. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так- тико-технические действия	Текущий		
	97						
	98	Комплексны й	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так- тико-технические действия	Оценка техники подачи мяча		
	99						
	100						
	101						
	102	Совершенст	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так- тико-технические действия			
	10						

	3	вования	подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
	10 4						
	10 5	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
	10 6						
	10 7						
	10 8	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
	10 9						
	11 0	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара		
	11 1						
	11 2						
	11 3	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
	11 4						
	11						

	5						
	11 6	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
	11 7						
	11 8						

Легкая атлетика (18ч)

Спринтерский бег (6ч)	11 9	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
	12 0						
	121	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
	122						
	123	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3»- 14,3 с.		
	124						
	125	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега			

Метание мяча и гранаты (6 ч)	126		Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
	127	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
	128						
	129	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
	130						
Прыжок в высоту (6 ч)	131	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий		
	132						
	133	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий		
	134						
	135	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	«5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с.		
	136	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 класс (девушки)

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контрол	Л/З	Дата проведения	
						план	факт
1		3	4	5		6	7
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег (5 ч)	1	Изучение нового материала	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100 м)	Текущий	Комплекс 1	
	2	Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 1	
	3	Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 1	
	4	Совершенствования					
	5	Учетный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5»- 17,0 с; «4» - 17,5 с; «3»- 18,0	Комплекс 1	
Прыжок в длину (3 ч)	6	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий	Комплекс 1	
	7	Комплексный					
	8	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	«5» - 400 см; «4» - 370 см; «3» - 340	Комплекс 1	

Метание мяча и гранаты (3ч)	9	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
	10	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
	11	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 22 м; «4» -18 м; «3» -14 м		
Гимнастика (21 ч)							
Висы и упоры (11 ч)		Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий		
		Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: ВЫПОЛНЯТЬ строевые приемы; ВЫПОЛНЯТЬ элементы на разновысоких брусьях	Текущий		
		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног- вис углом. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
		Совершенствования					
		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны ПО одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий		
		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий		
		Совершенствования					

	Совершенствования					
	Совершенствования					
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусках	Текущий		
	Учетный	Выполнение комбинации на разновысоких брусках. ОРУ на месте. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Оценка техники выполнения упражнений		
Акробатические упражнения, опорный прыжок (10 ч)	Совершенствования	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		
	Совершенствования	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		
	Совершенствования	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
	Совершенствования			Текущий		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме		Текущий		
	Совершенствования					

	Совершенствования	урока и развитию физических качеств		Текущий		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий		
	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов		
Спортивные игры (42 ч)						
Волейбол (21 ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
	Комплексный					
	Совершенствования	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования					
	Совершенствования					
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
	Совершенствования				Оценка техники передачи мяча	
	Совершенствования				Текущий	

	Совершенствования					
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча		
	Совершенствования			Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования					
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования					
	Совершенствования					

	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
Баскетбол (21ч)	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 * 3). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования					
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 * 3). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный					

	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 ^х / ^х 2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
	Комбинированный			Оценка техники владения мяча		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 * 1 * 2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации	Текущий		
	Совершенствования			Оценка техники передачи мяча		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования					

	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска		
Легкая атлетика (10 ч)						
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» - 16,5 с; «4» - 17,5 с; «3» - 18,5 с.		
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
	Комплексный	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий		

		физических качеств				
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 22 м; «4»- 18 м; «3» -16 м		
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Бег: «5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с.		

Тематическое планирование 11 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	В и	Вид контроля	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Подготовка к ЕГЭ (11 ч)							
Спринтерский бег (5 ч)	1	Вводный	НИЗКИЙ старт! (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Бег на результат (30м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)		Текущий	
	2	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)		Текущий	
	3	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)		Текущий	
	4	Комплексный	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)		Текущий	

		5	Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)		«5» - 13,1 с; «4» - 13,5 с; «3» - 14,3 с.		
Прыжок в длину.		6	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоско-ки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега		Текущий		
		7	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоско-ки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега		Текущий		
		8	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега		«5»- 460см «4»- 430 см «3»- 410 см		

Метание малого мяча (4 ч)	9	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Текущий		
	10	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Текущий		
	11	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность		«5»- 36 м «4»- 32 м «3»- 28 м		

Кроссовая подготовка 10 часов

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (10ч)	12	Изучение нового материала	Равномерный бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Комплекс 1	Текущий		
	13	Совершенствования.	Равномерный бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Комплекс 1	Текущий		
	14	Совершенствования	Равномерный бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Комплекс 1	Текущий		
	15	Совершенствования	Равномерный бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Комплекс 1	Текущий		

	16	Совершенствования	Равномерный бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевая во время кросса препятствия	Комплекс 1	Текущий		
	17	Совершенствования	Равномерный бег (25 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевая во время кросса препятствия	Комплекс 1	Текущий		
	18	Совершенствования	Равномерный бег (26 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевая во время кросса препятствия	Комплекс 1	Текущий		
	19	Совершенствования	Равномерный бег (27 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевая во время кросса препятствия	Комплекс 1	Текущий		
	20	Совершенствования	Равномерный бег (28 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевая во время кросса препятствия	Комплекс 1	Текущий		
	21	Учетный	Бег 3000 (1000) м на результат. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевая во время кросса препятствия	Комплекс 1	«5»-13 мин «4»-14мин «3»-15 мин		
Гимнастика 18 ч								
	22	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения		Текущий		
	23	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения		Текущий		

	24	Совершенствования	Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
	25	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения		Текущий		
	26	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения		Текущий		
	27	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения		Текущий		
	28	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения		Текущий		

	29	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения		Текущий		
	30	Учетный	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения		Текущий		
	31	Комплексный	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Текущий		
	32	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			Текущий		
	33	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Текущий		
	34	Совершенствования						
	35	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок		Текущий		

		способностей. Прыжок через коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	через коня				
36	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Текущий		
37	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Текущий		
38	Совершенствования						
					Подтягивание в/п «5»-12 р «4»-10 р «3»- 7 р		
39	Учетный	Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			Лазание «5»-10 с «4»-11 с «3»- 12 с		
Спортивные игры 10ч (волейбол)							
40	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Текущий		

	41	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Текущий		
	43	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Текущий		
	44	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Текущий		
	45	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Текущий		
	46	Учетный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Техника выполнения подачи мяча		

		блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
47	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Текущий		
48	Учетный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Техника выполнения нападающего удара		
49	Учетный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Техника выполнения нападающего удара		

Лыжная подготовка (18 ч)

Техника лыжных ходов	50	Совершенствование	Инструктаж по Т\б.. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: применять переход с хода на зод во время прохождения дистанции. Развитие физических качеств	Техника передвижения	Текущий		
	51	Совершенствование	Коньковый ход. Повторение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: применять коньковый ход во время прохождения дистанции. Развитие физических качеств	Техника передвижения	Текущий		
	52	Совершенствование	Попеременный четырехшажный ход. Повторение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: применять попеременный четырехшажный ход во время прохождения дистанции. Развитие физических качеств	Техника передвижения	Текущий		
	53	Совершенствование	Попеременный четырехшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: применять попеременный четырехшажный ход во время прохождения дистанции. Развитие физических качеств	Техника передвижения	Текущий		
	54	Совершенствование	Переход с одновременных ходов на попеременные. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: применять переход с хода на зод во время прохождения дистанции. Развитие физических качеств	Техника передвижения	Текущий		

	55	Совершенствование	Преодоление подъемов и препятствий. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: преодолевать подъемы и спуски. Развитие физических качеств	Техника передвижения	Текущий		
	56	Совершенствование	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: применять рациональные способы передвижения на лыжах во время прохождения дистанции. Развитие физических качеств	Техника передвижения	Текущий		
	57	Совершенствование	Поворот на месте махом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: применять повороты на месте. Развитие физических качеств	Техника спуска и подъёма	Текущий		
	58	Совершенствование	Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: Развитие физических качеств	Техника передвижения	Текущий		
	59	Совершенствование	Повороты упором. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: применять повороты упором. Развитие физических качеств	Техника спуска и подъёма	Текущий		
	60	Совершенствование	Переход с попеременным ходом на одновременные. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: применять переход с хода на зод во время прохождения дистанции. Развитие физических качеств	Техника передвижения	Текущий		
	61	Совершенствование	Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: Развитие физических качеств	Техника передвижения	Текущий		
	62	Совершенствование	Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: Развитие физических качеств	Техника передвижения 1км	Текущий		
	63	Совершенствование	Подъемы, спуски, торможения. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: применять спуски и подъемы во время катания с гор. Развитие физических качеств	Техника спуска и подъёма	Текущий		
	64	Совершенствование	Коньковый ход. Повторение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: применять коньковый ход во время прохождения дистанции. Развитие физических качеств	Техника передвижения	Текущий		
	65	Совершенствование	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Д\з по	Уметь: применять тактику во время прохождения	Техника передвиж	Текущий		

			совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	дистанции. Развитие физических качеств	ения			
	66	Учетный	Зачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: Развитие физических качеств	Техника передвижения	Оценка результатов		
	67	Учетный	Зачет. Лыжные ходы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Подготовиться к зачету. Развитие физических качеств	Техника спуска и подъема	Оценка техники		

Спортивные игры (волейбол 18 ч)

Поддачи мяча и нападающий удар	68	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Текущий		
	69	Комплексный	Инструктаж по ТБ Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств					
	70	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Текущий		

	71	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Текущий		
	72	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Текущий		
	73	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Текущий		
	74	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Текущий		
	75	Комплексы	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Текущий		
	76	Комплексы	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Текущий		

.	77	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Текущий		
	78	Комплексны	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и НИЖНИЙ прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Текущий		
	79	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Текущий		

	80	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Текущий		
	81	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв .). Учебная игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Текущий		
	82	Совершенствования Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Текущий		
	83	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Текущий		

Кроссовая подготовка (9 ч)

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (14ч)	84	Комплек-ый	Бег (25мин), Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия.	Ком-плекс 2	Текущий		
	85	Комплек-ый						
	86	Комплек-ый						
	87							
	88	Комплек-ый	Бег (25мин), Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Ком-плекс 2	Текущий		
	89	Комплек-ый						
	90	Комплек-ый						
	91	Комплек-ый						
	92	Учетный	Бег на результат 3000 (1000) м. Опрос по теории.		Ком-плекс 2	«5»-13.00 м «4»-14.00 м «3»-13.00м		

Легкая атлетика (10 ч)

Спринтерский бег. (4ч)	93	Комплексный	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Ком-плекс 2	Текущий		
	94	Комплексны й	Низкий старт (30м). Финиширование. Бег по дистанции (70-90м)). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Ком-плекс 2	Текущий		

	95	Комплексный	Низкий старт (30м). Финиширование. Бег по дистанции (70-90м)). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Комплекс 2	Текущий		
	96	Учетный.	Низкий старт (30м). Финиширование. Бег по дистанции (70-90м)). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Комплекс 2	«5»- 13.5 с «4»- 14.0 с «3»- 14.3 с		
	97	Комплексный	Метания мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега.	Комплекс 2	Текущий		
	98	Комплексный	Метания мяча гранаты из различных исходных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь: метать гранату из различных исходных положений на дальность и в цель.	Комплекс 2	Текущий		
	99	Комплексный	Метания гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность с разбега.	Комплекс 2	«5»- 32 м «4»- 28 м «3»- 26 м		
	100	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		Комплекс 2	Текущий		
	101	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.	Комплекс 2	Текущий		
	102	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		Комплекс 2	Текущий		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 кл асе (юноши)

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5		6	7
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтер- скин бег (5 ч)		Вводный	НИЗКИЙ стар! (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 90м). Бег на результат (30м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий		

		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий			
		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий			
		Комплексный	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий			
		Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	«5» - 13,1 с; «4» - 13,5 с;			
Прыжок в длину (3 ч)		Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоско-ки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий			
		Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоско-ки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий			
		Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5» - 460 см; «4» - 430 см; «3» - 410 см			
Метание фанаты (3 ч)		Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность				

	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность			
	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«5» - 36 м; «4» -32 м; «3» - 28 м		
Гимнастика (21 ч)						
Висы и упоры. Лазание (И м)	Комплек сный	Повороты в движении. Перестроение из колонны По одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий		
	Совершенст- ования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий		
	Совершенст- ования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий		
	Совершенст- ования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость.	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий		
	Совершенст- ования	Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенст- ования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий		

	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий		
	Совершенствования					
	Учетный	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	«5» - 12р.; «4» - 10р.; «3» - 7 р. Лазание (6 м): «5» - 10 с; «4»- 11с; «3» - 12 с.		
Акробатические упражнения. Опорный прыжок (Юч)	Комплексный	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий		
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенствования					
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий		

	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий		
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий		
	Совершенствования					
	Учетный	Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Оценка техники выполнения элементов		
Спортивные игры (42 ч)						
Волейбол (21ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Комплексный	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по				
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		

	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Комплексный					
	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Комплексный					
	Совершенствования					
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования					

	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и НИЖНИЙ прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения подачи мяча		
	Совершенствования					
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения нападающего удара		
	Совершенствования					
	Совершенствования Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
Баскетбол (21ч)	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв .). Учебная игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 × 1)	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				

	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 х 1 х 2) . Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 х 3 х 1) , Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования					
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		

	Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме <u>перемещений и остановок игрока</u>	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, покрытие мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре			
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча		
	Совершенствования					

	Совершенствования		Уметь: выполнять тактико-технические действия в	Текущий		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущее		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущее		
	Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Лыжная подготовка (18 ч)						
Техника лыжных ходов		Инструктаж по Т\б.. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		

	Совершенствования	Коньковый ход. Повторение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.			
		Попеременный четырехшажный ход. Повторение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
		Попеременный четырехшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
		Переход с одновременных ходов на попеременные. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
		Преодоление подъемов и препятствий. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
		Поворот на месте махом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
		Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
		Повороты упором. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
		Переход с попеременным ходом на одновременные. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
		Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
		Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
		Подъемы, спуски, торможения. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		

	Комбинированный	Коньковый ход. Повторение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
	Комбинированный	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
	Учетный	Зачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам	Оценка результатов		
		Зачет. Лыжные ходы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Оценка техники		
	Учетный	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		«5» - 13,00 мин; «4» - 14,00 мин; «3» - 15,00 мин		
Легкая атлетика (10 ч)						
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с.		

Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату на дальность	«5» – 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м		
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Бег: «5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с.		

Лыжная подготовка (18 ч)

Техника лыжных ходов	49	Совершенствование	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3(2) км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: применять попеременный двухшажный ход во время прохождения дистанции. Развитие физических качеств.	Техника передвижения			
	50	Совершенствование	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3(2) км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: применять попеременный двухшажный ход во время прохождения дистанции. Развитие физических качеств.	Техника передвижения			
	51	Совершенствование	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 4 (3) км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: применять попеременный двухшажный ход во время прохождения дистанции. Развитие физических качеств.	Техника передвижения			
	52	Учетный	Техника попеременный двухшажный ход на оценку. Прохождение дистанции 3 (2) км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: применять попеременный двухшажный ход во время прохождения дистанции. Развитие физических качеств.	Техника передвижения			
	53	Совершенствование	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 4 (3) км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: применять одновременный бесшажный ход во время прохождения дистанции. Развитие физических качеств.	Техника передвижения			
	54	Совершенствование	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 4 (3) км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: применять одновременный бесшажный ход во время прохождения дистанции. Развитие физических качеств	Техника передвижения			
	55	Учетный	Техника одновременного бесшажного ход на оценку. Прохождение дистанции 3 (2) км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: применять одновременный бесшажный ход во время прохождения дистанции. Развитие физических качеств	Техника передвижения			
	56	Совершенствование	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 4 (3) км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: применять одновременный одношажный ход во время прохождения дистанции. Развитие	Техника спуска и подъёма			

				физических качеств				
	57	Совершенствование	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 4 (3) км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: применять одновременный одношажный ход во время прохождения дистанции. Развитие физических качеств	Техника спуска и подъёма			
	58	Учетный	Техника одновременно одношажного ход на оценку. Прохождение дистанции 3 (2) км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: применять одновременный одношажный ход во время прохождения дистанции. Развитие физических качеств	Техника спуска и подъёма			
	59	Совершенствование	Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 (3) км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: применять коньковый ход во время прохождения дистанции. Развитие физических качеств				
	60	Совершенствование	Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 (3) км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: применять коньковый ход во время прохождения дистанции. Развитие физических качеств				
	61	Учетный	Техника конькового ход на оценку. Прохождение дистанции 3 (2) км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: применять коньковый ход во время прохождения дистанции. Развитие физических качеств	Техника передвижения 1 км			
	62	Совершенствование	Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 5 (3) км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: применять попеременный четырехшажный ход во время прохождения дистанции. Развитие физических качеств	Техника передвижения			
	63	Совершенствование	Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 5 (3) км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: применять попеременный четырехшажный ход во время прохождения дистанции. Развитие физических качеств				
	64	Совершенствование	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Прохождение дистанции 5 (3) км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: применять переход с хода на зод во время прохождения дистанции. Развитие физических качеств	Техника передвижения			
	65	Учетный	Техника перехода с попеременного двухшажного на одновременные хода на оценку. Прохождение дистанции 3 (2) км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по	Уметь: применять переход с хода на зод во время прохождения дистанции. Развитие физических качеств	Техника передвижения			

		теме урока и развитию физических качеств					
66	Учетный	Прохождение 5 (1) км на оценку.	Уметь: применять переход с хода на ход во время прохождения дистанции. Развитие физических качеств	Техника спуска и подъема			

Кроссовая подготовка (9 ч)

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (14ч)	84	Комплек-ый	Бег (25мин), Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия.	Текущий		
	85	Комплек-ый					
	86	Комплек-ый					
	87						
	88	Комплек-ый	Бег (25мин), Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий		
	89	Комплек-ый					
	90	Комплек-ый					
	91	Комплек-ый					
	92	Учетный	Бег на результат 3000 (1000) м. Опрос по теории.		«5»-13.00 м «4»-14.00 м «3»-13.00м		

Тематическое ПЛАНИРОВАНИЕ
11 класс (девушки)

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5		6	7
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег (5 ч)	1	Вводный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий		
	2	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий		
	3	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий		
	4	Комплексный					
	5	Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	«5» - 16,0 с; «4» - 17,0 с; «3» - 17,5		
Прыжок в длину (3 ч)	6	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий		
	7	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий		

	8	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5» - 410 см; «4» - 380 см; «3» - 360 см		
Метание гранаты (3 ч)	9	Комплексный	Метание гранаты в коридор (10м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий		
	10	Комплексный	Метание фанаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий		
	11	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«5» - 23 м; «4» - 19 м; «3» - 17 м		

Висы и упоры. Лазание (П ч)	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий		
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий		
	Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий		

	Совершенствования					
	Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенствования					
	Совершенствования					
	Учетный	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий		
Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)	Комплексный	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий		
	Совершенствования	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий		
	Совершенствования	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей		Текущий		
	Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий		

	Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенствования					
	Совершенствования					
	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Оценка техники выполнения элементов		
Спортивные игры (42 ч)						
Волейбол (21 ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования					

	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Комплексный	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Комплексный	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по				
	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Комплексный	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей				
	Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования					

	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения подачи мяча		
	Совершенствования					
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения нападающего удара		
	Совершенствования			Текущий		
Баскетбол (21 ч)	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x Г). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий *		
	Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				

	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 х 1 * 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования					
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		

	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменной места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования					
	Совершенствования					
	Совершенствования					

	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча		
	Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		

Лыжная подготовка (18 ч)						
Техника лыжных ходов		Инструктаж по Т\б.. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		Текущий		
	Совершенствования	Коньковый ход. Повторение.	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.			
		Попеременный четырехшажный ход. Повторение		Текущий		
		Попеременный четырехшажный ход.		Текущий		
		Переход с одновременных ходов на попеременные.		Текущий		
		Преодоление подъемов и препятствий.		Текущий		
		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование		Текущий		
		Поворот на месте махом		Текущий		
		Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).		Текущий		
		Повороты упором.		Текущий		
		Переход с попеременным ходом на одновременные		Текущий		
		Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).		Текущий		
		Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).		Текущий		
		Подъемы, спуски, торможения.		Текущий		
	Комбинированный	Коньковый ход. Повторение		Текущий		
	Комбинированный	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование		Текущий		
	Учетный	Зачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки	Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам	Оценка результатов		
		Зачет. Лыжные ходы		Оценка техники		
	Учетный	Легкая атлетика (10 ч)		«5» - 13,00 мин; «4» - 14,00 мин; «3» - 15,00 мин		
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		

	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Д\з по совершенствованию и	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5»- 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с.		
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м		
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Бег: «5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с.		

Литература

- Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
- Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
- Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
- Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
- Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.
- Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
- Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.
- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.