

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

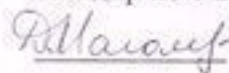
Министерство образования и науки Республики Дагестан

МР Кизилюртовский район

МКОУ «Новочиркейская СОШ №1»

СОГЛАСОВАНО

Зам.дир по УВР



И.Д.Нуцалова

29 август 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



У.И.Гаджиева

30 август 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

Новый Чиркей 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 10–11 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, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 час в год. Основные требования к содержанию и структуре рабочей программы закреплены в документах:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 5–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / 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, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения и закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

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

II. 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	63	63	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
2	Вариативная часть	42	39	42	39
2.1	Баскетбол	24	21	24	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
	Итого	105	102	105	102

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

1.1. Социокультурные основы.

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

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

1.3. Медико-биологические основы.

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

самочувствия и показателей здоровья.

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

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

1.4. Приемы саморегуляции.

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

1.5. Баскетбол.

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

1.6. Волейбол.

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

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.8. Легкая атлетика.

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

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14

	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

Задачи физического воспитания 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 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.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. № 56;
- 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

10 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Вид контроля	Д/з		
						№	Кол. час.
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег (5 ч)	Изучение нового материала	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>) Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству. Самостоятельно определять цели своего обучения.	Текущий	Комплекс 1	1	1
	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>). Знание истории физической культуры, своего народа. Ствить и формировать для себя	Текущий	Комплекс 1	2	1

			новые задачи в учебе и познавательной деятельности.				
	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70–80 м</i>).	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>). Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.	Текущий	Комплекс 1	3	1
	Совершенствования	Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств				4	1

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м). Воспитание чувства ответственности и долга перед родиной. Самостоятельно планировать пути достижения целей.	«5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Комплекс 1	5	1
Прыжок в длину (3 ч)	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	совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.	Текущий	Комплекс 1	6	1
	Комплексный					7	1
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов. Сопоставлять свои действия с планируемыми результатами. Формирование осознанного, уважительного, доброжелательного отношения к другому человеку.	«5» – 450 см; «4» – 420 см; «3» – 410 см	Комплекс 1	8	1
Метание	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых	метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 1	9	1

мяча и гранаты (3 ч)	ый	шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	с разбега.Готовность и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.		екс 1		
	Комплексн ый	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	метать гранату из различных положений на дальность и в цель.Освоение социальных норм ,правила поведения ,ролей и форм в социальной жизни.	Текущий	Компл екс 1	10	1
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	метать гранату на дальность.Развитие морального сознания,компитентност и в решении моральных проблем на основе личностного выбора.	«5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м	Компл екс 1	11	1

1	2	3	4	5	6	7	8
Кроссовая подготовка (10 ч)							
Бег по пересеченной местности (10 ч)	Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.	Текущий	Комплекс 1	12	1
	Комплексный						
	Совершенствования	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия. Соотносить свои действия с планируемыми результатами.	Текущий	Комплекс 1	13	1
	Совершенствования					14	1
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия. Осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.	Текущий	Комплекс 1	15	1
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры	бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия. Определять	Текущий	Комплекс 1	16	1
	Совершенствования					17	1

		(футбол). Развитие выносливости	способы действий в рамках предложенных условий и требований.				
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия. Корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.	Текущий	Комплекс 1	18	1
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые	бегать в равномерном темпе. Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.	Текущий	Комплекс 1	19	1

1	2	3	4	5	6	7	8
		упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	(до 25 мин); преодолевать препятствия. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.				
	Учетный	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия. Оценивать правильность учебной задачи, собственные возможности и ее решения.	«5» – 13,50 мин; «4» – 14,50 мин; «3» – 15,50 мин	Комплекс 1	20	1
Гимнастика (21 ч)							
Висы и упоры (11 ч)	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине. Владение основами самоконтроля.	Текущий	Комплекс 2	21	1
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.	выполнять строевые приемы; выполнять	Текущий	Комплекс 2	22	1

		Развитие силы	элементы на .перекладине.Владение основами самоконтроля,самооцен ки,принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.				
	Совершенст вования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине.Организов ывать учебное сотруничество и совместную деятельность с учителем.	Текущий	Компл екс 2	23	1
	Совершенст вования					24	1
	Совершенст вования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине.аботать индивидуально ,в группе»находить общее решение и решать конфликты на основе соглашения позиций и учета интересов.	Текущий	Компл екс 2	25	1

1	2	3	4	5	6	7	8
	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	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине. Формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.	Текущий	Комплекс 2	26	1
	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	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине. сознательно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций.	Текущий	Комплекс 2	27	1
	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	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине. Овладение сведениями о роли и значении физкультуры в формировании целостной личности человека.	Текущий	Комплекс 2	28	1
	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	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине. Понимание здоровья, как одно из	Текущий	Комплекс 2	29	1
	Совершенствования					30	1

			важнейших условий развития самореализации человека.				
	Учетный	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату. Понимание физкультуры, как средство организации активного ведения здорового образа жизни.	«5» – 11 р.; «4» – 9 р.; «3» – 7 р. Лазание (6 м): «5» – 11 с.;	Комплекс 2	31	1

1	2	3	4	5	6	7	8
				«4» – 13 с.; «3» – 15 с.			
Акробатические упражнения . Опорный прыжок (10 ч)	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	выполнять акробатические элементы программы в комбинации <i>(5 элементов)</i> . Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих .	Текущий	Комплекс 2	32	1
	Совершенствования					33	1
	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	выполнять акробатические элементы программы в комбинации <i>(5 элементов)</i> . Проявление доброжелательности и отзывчивости к людям.	Текущий	Комплекс 2	34	1
	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	выполнять акробатические элементы программы в комбинации <i>(5 элементов)</i> . Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде.	Текущий	Комплекс 2	35	1

	Совершенствования	Комбинация из разученных элеобросовесментов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Добросовестное выполнение учебных заданий. Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.	Текущий	Компл екс 2	36	1
	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	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность.	Текущий	Компл екс 2	37	1
	Совершенствования					38	1

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования					39	1
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (<i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i>). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (<i>5 элементов</i>).Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упр.	Текущий	Комплекс 2	40	1
	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (<i>5 элементов</i>).Знание факторов потенциально опасных для здоровья.	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Комплекс 2	41	1
Спортивные игры (45 ч)							
Волейбол (22 ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий	Комплекс 3	42	1

		нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ					
	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	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. Планировать режим дня.	Текущий	Комплекс 3	43	1
	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	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. Планировать режим дня.	Текущий		44	1

1	2	3	4	5	6	7	8
	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	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку.	Текущий	Комплекс 3	45	1
	Совершенствования					46	1
	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	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Способность вести диалог с другими людьми.	Текущий	Комплекс 3	47	1
	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	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Освоение социальных норм, правил поведения.	Текущий	Комплекс 3	48	1
	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	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем.	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3	49	1

1	2	3	4	5	6	7	8
	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	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Формирование нравственных чувств и поведения.	Текущий	Комплекс 3	50	1
	Совершенствования					51	1
	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	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками.	Текущий	Комплекс 3	52	1
	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	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Оценка техники подачи мяча	Комплекс 3	53	1
	Совершенствования					54	1
	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.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Владение знаниями об индивидуальных	Текущий	Комплекс 3	55	1
	Совершенствования					56	1

			особенностях физического развития и физической подготовленности.				
--	--	--	---	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
		Учебная игра. Развитие координационных способностей				57	1
	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	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность.	Текущий	Комплекс 3	58	1
	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	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность.	Текущий	Комплекс 3	59	1
	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	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации.	Текущий	Комплекс 3	60	1
	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	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Формулировать, аргументировать	Оценка техники нападающего удара	Комплекс 3	61	1

1	2	3	4	5	6	7	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	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	Текущий	Комплекс 3	62	1
	Совершенствования					63	1
	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	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Владение знаниями о способах профилактики заболеваний и травматизма.	Текущий	Комплекс 3	64	1
Баскетбол (23 ч)	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 Ч 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Владение знаниями о травматизме и оказании доврачебной помощи.	Текущий	Комплекс 3	65	1
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	66	1

1	2	3	4	5	6	7	8
		прорыв (2 Ч 1). Развитие скоростных качеств					
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 Ч 2). Развитие скоростных качеств.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия .Владение знаниями о функциональных возможностях организма.	Текущий	Комплекс 3	67	1
	Совершенствования					68	1
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 Ч 3). Развитие скоростных качеств.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Способность контролировать свои эмоции.	Текущий	Комплекс 3	69	1
	Совершенствования					70	1
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 Ч 3). Развитие скоростных качеств.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Умение планировать режим дня.	Текущий	Комплекс 3	71	1
	Совершенствования					72	1
	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 Ч 2). Развитие скоростных качеств.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Умение контролировать свои эмоции.	Текущий	Комплекс 3	73	1
	Комплексный					74	1
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Текущий	Комплекс 3	75	1

1	2	3	4	5	6	7	8
		в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 Ч / Ч 2). Развитие скоростных качеств.	Технические действия. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.			76	1
	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 Ч / Ч 2). Развитие скоростных качеств.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Умение быстро находить и применять правильные решения в условиях быстроизменяющейся окружающей обстановки.	Оценка техники ведения мяча.	Комплекс 3	77	1
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 Ч / Ч 2). Развитие скоростных качеств.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. . Умение быстро находить и применять правильные решения в условиях быстроизменяющейся окружающей обстановки.	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3	78	1
	Совершенствования					79	1
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. . Умение быстро находить и применять правильные решения в условиях быстроизменяющейся окружающей обстановки.		Комплекс 3	80	1
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Оценка техники броска в прыжке	Комплекс 3	81	1

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите(<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	технические действия. . Умение быстро находить и применять правильные решения в условиях быстроизменяющейся окружающей обстановки.			82	1
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. . Умение быстро находить и применять правильные решения в условиях быстроизменяющейся окружающей обстановки. Умение формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с сверстниками занятий.		Комплекс 3	83	1
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите(<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. . Умение быстро находить и применять правильные решения в условиях быстроизменяющейся окружающей обстановки. Умение контролировать уровень получаемой нагрузки во время занятий.		Комплекс 3	84	1

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Умение быстро находить и применять правильные решения в условиях быстроизменяющейся окружающей обстановки. Умение работать индивидуально и в группе.		Комплекс 3	85	1
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Умение быстро находить и применять правильные решения в условиях быстроизменяющейся окружающей обстановки. Умение работать индивидуально и в группе.	Оценка технико-тактико-технических штрафного броска	Комплекс 3	86	1
	Контрольный урок	Учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий	выполнять тактико-технические действия в игре			87	1

	Контроль ный урок	Учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий	выполнять тактико-технические действия в игре			88	1
Кроссовая подготовка (8 ч)							
Бег по пересеченно й местности (8 ч)	Совершенст вования	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.	Теку щий	Компл екс 1	89	1
	Совершенст вования	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упраж-	Бегать в равномерном темпе	Теку щий	Компл екс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
		нения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	(до 25 мин); преодолевать препятствия. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.			90	1
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.	Текущий	Комплекс 1	91	1
	Совершенствования					92	1
	Совершенствования	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.	Текущий	Комплекс 1	93	1
	Совершенствования					94	1
	Учетный					95	1
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.	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м). Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.	Текущий	Комплекс 4	96	1
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м). Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.	Текущий	Комплекс 4	97	1
	Комплексный					98	1

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м). Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.	«5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Комплекс 4	99	1
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биомеханическая основа метания.	Метать мяч на дальность с разбега. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.	Текущий	Комплекс 4	100	1
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.	Текущий	Комплекс 4	101	1
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метать гранату на дальность. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.	«5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м	Комплекс 4	102	1
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.	Текущий	Комплекс 4	103	1
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.	Текущий	Комплекс 4	104	1
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.	Прыгать в высоту с 11–13 беговых	«5» –	Комплекс	105	1

	сний	Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	шагов. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.	13,5 с.; пле «4» – кс 4 14,0 с.; «3» – 14,3 с.		
--	------	--	---	--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (девушки)

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения (предметные, мета-предметные, личностные)	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						п л а н	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег (5 ч)	Изучение нового материала	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м). Формирование ответственного отношения к учению, готовность к саморазвитию.	Текущий	Комплекс 1		
	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.	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м). Формирование ответственного отношения к учению, готовность к саморазвитию.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Бегать с той же скоростью с низкого старта (100м). Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м). Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.	«5» – 17,0 с.; «4» – 17,5 с.; «3» – 18,0 с.	Комплекс 1		
Прыжок в длину (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Биомеханические основы прыжков. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов. Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов. Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.	«5» – 400 см; «4» – 370 см; «3» – 340 см	Комплекс 1		
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биомеханические основы метания.	Метать мяч на дальность с разбега. Уметь применять на практике полученные теоретические знания.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Метать гранату из различных положений на дальность и в цель. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь, осуществлять его подготовку к	Текущий	Комплекс 1		

			спортивным соревнованиям.				
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метать гранату на дальность. Умение работать индивидуально: нацеленность на результат.	«5» – 22 м; «4» – 18 м; «3» – 14 м	Компл екс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
Кроссовая подготовка (10 ч)							
Бег по пересеченной местности (10 ч)	Комплексный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия. Формирование осознанного и уважительного отношения друг к другу. Владение умением формулировать цели и задачи индивидуальных и совместных занятий физкультурой.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия. Соотносить свои действия с планируемыми результатами. Самостоятельно планировать пути достижения целей.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. Формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать	Текущий	Комплекс 1		

		беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	препятствия. Соотносить свои действия с планируемыми результатами.				
	Совершенствования	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных	бегать в рав- номерном темпе	Текущий	Комплексы 1		
	Совершенствования	препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	(до 20 мин); преодолевать препятствия. Оценивать правильность выполнения учебной задачи. Владение основами самоконтроля.				
	Учетный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	бегать в рав- номерном темпе. Владение основами самоконтроля. Принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.	«5» – 10,30 с.; «4» – 11,30 с.;	Комплексы 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
			(до 20 мин); преодолевать препятствия	«3» – 12,30 с.			
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	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях. Работать индивидуально и в группе. Находить общее решение и разрешать конфликты.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях. Формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях. Формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации.	Текущий	Комплекс 2		
	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	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	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	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусках. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	Выполнение комбинации на разновысоких брусках. ОРУ на месте		Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 2		
Акробатические упражнения, опорный прыжок (10 ч)	Совершенствования	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Освоение социальных норм в жизни. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Стойка на руках (с помощью). Стоя на		Текущий	Комплекс		

	вования	коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	<i>элементов</i>). Формирование ценности здорового образа жизни. Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.		екс 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 2		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.	Текущий	Комплекс 2		
	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		Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Совершенствования				Текущий	Комплекс 2	
	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	выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок					

			и физической подготовленности.				
Спортивные игры (42 ч)							
Волейбол (21 ч)	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.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия. Умение самостоятельно определять цели своего обучения. Формулиров ать для себя новые задачи в учебной и познавательной деятельности.	Текущий	Компл екс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ					
	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	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Умение самостоятельно определять цели своего обучения. Формулировать для себя новые задачи в учебной и познавательной деятельности.	Текущий	Комплекс 3		
	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	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. Осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3		
	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.	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. Осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов.	Текущий	Комплекс 3		
--	-------------------	---	--	---------	------------	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
	Комплексы	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	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.	Оценка техники подачи мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3		
	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	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.	Текущий	Комплекс 3		
	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	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						

		способностей	учебной и познавательной деятельности.				
--	--	--------------	--	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	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	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Владение основами самоконтроля ,самооценки,принятие решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.	Текущий	Комплекс 3		
Баскетбол (21 ч)	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 Ч 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.Работать индивидуально и в группах,находить общее решение и разрешать конфликт.	Текущий	Комплекс 3		

	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 Ч 1). Развитие скоростных качеств	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Работать индивидуально и в группах, находить общее решение и разрешать конфликт		Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 Ч 2). Развитие скоростных качеств	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Работать индивидуально и в группах, находить общее решение и разрешать конфликт	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 Ч 3). Развитие скоростных качеств	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Работать индивидуально и в группах, находить общее решение и разрешать конфликт	Текущий	Комплекс 3		
	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 Ч 3). Развитие скоростных качеств	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Работать индивидуально и в группах, находить общее решение и разрешать конфликт.	Текущий	Комплекс 3		
	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 Ч / Ч 2). Развитие скоростных качеств	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Работать индивидуально и в группах, находить общее решение и разрешать конфликт	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный			Оценка техники ведения мяча	Комплекс 3		
	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 Ч / Ч 2). Развитие скоростных качеств	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Работать индивидуально и в группах, находить общее решение и разрешать конфликт	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	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 (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.Формулировать и аргументировать свое мнение .Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации.	Текущий	Комплекс 3		
	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 (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Формулировать и аргументировать свое мнение .Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации.	Оценка техники броска в прыжке	Комплекс 3		
	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	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Формулировать и аргументировать свое мнение .Осознанно использовать речевые	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						

		защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	средства в соответствии с задачей коммуникации.				
--	--	--	---	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	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	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Формулировать и аргументировать свое мнение .Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации.	Оценка техники штрафного броска	Комплексы 3		
Кроссовая подготовка (8 ч)							
Бег по пересеченной местности (8 ч)	Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия.Способность управлять своими эмоциями ,владеть культурой общения.	Текущий	Комплексы 1		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия. Способность управлять своими эмоциями ,владеть культурой общения	Текущий	Комплексы 1		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые	бегать в равномерном темпе(до 20 мин);	Текущий	Комплексы 1		

	Совершенствования	упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	преодолевать препятствия. Способность управлять своими эмоциями ,владеть культурой общения				
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия.	Текущий	Комплекс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе(до 25 мин); преодолевать препятствия. Способность управлять своими эмоциями ,владеть культурой общения	«5» – 10,30 с.; «4» – 11,30 с.; «3» – 12,30 с.	Компл екс 4		
Легкая атлетика (10 ч)							
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексы	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м).Соотносить свои действия с планируемыми результатами.Осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.	Текущий	Компл екс 4		
	Комплексы	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м). Способность управлять своими эмоциями ,владеть культурой общения	Текущий	Компл екс 4		
	Комплексы	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции	бегать со скоростью с	Текущий	Компл		

	й	(70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств Способность управлять своими эмоциями ,владеть культурой общения	низкого старта (100 м).		екс 4		
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м). Способность управлять своими эмоциями ,владеть культурой общения	«5» – 16,5 с.; «4» – 17,5 с.; «3» – 18,5 с.	Компл екс 4		
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексны й	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	метать мяч на дальность с разбега. Способность управлять своими эмоциями ,владеть культурой общения	Текущий	Компл екс 4		

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексы й	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	метать гранату из различных положений на дальность и в цель.Корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.Оценивать правильность выполнения учебной задачи.собственные возможности ее решения.	Текущий	Компл екс 4		
	Комплексы й	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	метать гранату на дальность. Корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.Оценивать правильность выполнения учебной задачи.собственные возможности ее решения.	«5» – 22 м; «4» – 18 м; «3» – 16 м	Компл екс 4		
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексы й	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий	Компл екс 4		

	Комплексы й	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега. Корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Оценивать правильность выполнения учебной задачи. собственные возможности ее решения.	Текущий	Компл екс 4		
	Комплексы й	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега. Корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Оценивать правильность выполнения учебной задачи. собственные возможности ее решения.	Бег: «5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Компл екс 4		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Вид контроля	Д/з	№ часы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег (5 ч)	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	бегать с максимальной скоростью (100 м) Воспитание чувства ответственности. Освоение социальных норм и правил поведения. Готовность и способность вести диалог с учителем и учениками.	Текущий	Комплекс 1	1	1
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью (100 м). Воспитание чувства ответственности. Освоение социальных норм и правил поведения. Готовность и способность вести диалог с учителем и	Текущий	Комплекс 1	2	1

			учениками.				
	Комплексны й	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью (100 м). Воспитание чувства ответственности. Освоение социальных норм и правил поведения. Готовность и способность вести диалог с учителем и учениками.	Текущий	Компл екс 1	3	1

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью (100 м). Воспитание чувства ответственности. Освоение социальных норм и правил поведения. Готовность и способность вести диалог с учителем и учениками.	Текущий	Комплекс 1	4	1
	Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	бегать с максимальной скоростью (100 м). Воспитание чувства ответственности. Освоение социальных норм и правил поведения. Готовность и способность вести диалог с учителем и учениками.	«5» – 13,1 с.; «4» – 13,5 с.; «3» – 14,3 с.	Комплекс 1	5	1
Прыжок в длину (3 ч)	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	прыгать в длину с 13–15 шагов разбега. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Способность управлять своими эмоциями. Умение	Текущий	Комплекс 1	6	1

			предупреждать конфликтную ситуацию.				
	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	прыгать в длину с 13–15 шагов разбега. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками. Умение содержать в порядке спорт.инвентарь.	Текущий	Комплекс 1	7	1
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с 13–15 шагов разбега. .Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками. Умение содержать в порядке спорт.инвентарь	«5» – 460 см; «4» – 430 см; «3» – 410 см	Комплекс 1	8	1
Метание гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	метать гранату из различных положений в цель и на дальность. .Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со		Комплекс 1	9	1

			сверстниками. Умение содержать в порядке спорт.инвентарь				
--	--	--	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	метать гранату из различных положений в цель и на дальность. .Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками. Умение содержать в порядке спорт.инвентарь		Комплекс 1	10	1
	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	метать гранату из различных положений в цель и на дальность. .Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками. Умение содержать в порядке спорт.инвентарь	«5» – 36 м; «4» – 32 м; «3» – 28 м	Комплекс 1	11	1
Кроссовая подготовка (10 ч)							
Бег по пересеченной местности	Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время	Текущий	Комплекс 1	12	1
	Совершенств					13	1

(10 ч)	вования	Футбол. Правила соревнований по кроссу	кросса препятствия. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.				
	Комплексны й					14	1
	Комплексны й	Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач	Текущий	Компл екс 1	15	1
	Комплексны й					16	1
	Комплексны й	Бег (26 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач	Текущий	Компл екс 1	17	1
	Комплексны й					18	1

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Бег (28 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач	Текущий	Комплекс 1	19	1
	Совершенствования					20	1
	Учетный	Бег на результат (3000 м) Опрос по теории	бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач	«5» – 13,00 мин; «4» – 14,00 мин; «3» – 15,00 мин	Комплекс 1	21	1
Гимнастика 21							
Висы и упоры. Лазание (11 ч)	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	выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения. Оценивать правильность выполнения учебной задачи. Соотносить свои	Текущий	Комплекс 2	22	1

			возможности с планируемыми результатами.				
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения.Использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации.Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физ.упр-ями.	Текущий	Комплекс 2	23	1
	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	выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения. .Использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации.Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физ.упр-ями.	Текущий	Комплекс 2	24	1

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке.	выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять стр.упр.	Текущий	Комплекс 2	25	1
	Совершенствования	Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	.Использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физ.упр-ями..			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	выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения. .Использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физ.упр-ями.	Текущий	Комплекс 2	27	1
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке.	выполнять элементы на перекладине; лазать по	Текущий	Комплекс 2	28	1

	Совершенствования	Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	канату в два приема; выполнять строевые упражнения. .Использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физ.упр-ями.			29	1
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке.	выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения. .Использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физ.упр-ями.	Текущий	Комплекс 2	30	1
	Совершенствования	Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения. .Использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физ.упр-ями.			31	1
	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	выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения. Освоение и умение отбирать физические упражнения	«5» – 12 р.; «4» – 10 р.; «3» – 7 р. Лазание (6 м): «5» – 10 с.;	Комплекс 2	32	1

			и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий. Включать их в режим учебного дня и учебной недели.				
--	--	--	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
				«4» – 11 с.; «3» – 12 с.			
Акробатические упражнения . Опорный прыжок (10 ч)	Комплексный	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня. Соотносить свои действия с планируемыми результатами.Оценивать правильность выполнения учебной задачи.,собственные возможности и ее решение.	Текущий	Комплекс 2	33	1
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня				34	1
	Совершенствования					35	1
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня. .Использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации.Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физ.упр-ями.	Текущий	Комплекс 2	36	1
	Совершенствования				Комплекс 2	37	1
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках.	выполнять комбинацию	Текущий	Компл	38	1

	вования	Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня. .Использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физ.упр-ями.		екс 2		
	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	выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня. .Использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физ.упр-ями.	Текущий	Комплекс 2	39	1

1	2	3	4	5	6	7	8
	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	выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня. Владение основами самооценки и самоконтроля., принятие решений. Умение работать индивидуально и в группе. Формулировать , аргументировать и отстаивать свое мнение.	Текущий	Компл екс 2	40	1
	Совершенствования					41	1
	Учетный	Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня		Оценка техники выполнения элементов		42	1
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	выполнять тактико-технические действия в игре. Владение основами самооценки и самоконтроля., принятие решений. Умение работать индивидуально и в группе. Формулировать , аргументировать и отстаивать свое мнение.	Текущий	Компл екс 3	43	1
	Комплексный					44	1
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	выполнять тактико-технические действия в игре Владение основами самооценки и	Текущий	Компл екс 3	45	1
	Совершенствования					46	1

	вования	Развитие скоростно-силовых качеств	самоконтроля.,принятие решений.Умение работать индивидуально и в группе.Формулировать ,аргументировать и отстаивать свое мнение..				
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар	выполнять тактико-технические действия в игре Владение основами самооценки и самоконтроля.,принятие решений.Умение работать индивидуально и в группе.Формулировать ,аргументировать и отстаивать свое мнение..	Текущий	Комплекс 3	47	1

1	2	3	4	5	6	7	8
		в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
	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	выполнять тактико-технические действия в игре. Владение основами самооценки и самоконтроля.,принятие решений.Умение работать индивидуально и в группе.Формулировать ,аргументировать и отстаивать свое мнение.	Текущий	Комплекс 3	48	1
	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	выполнять тактико-технические действия в игре. Владение основами самооценки и самоконтроля.,принятие решений.Умение работать индивидуально и в группе.Формулировать ,аргументировать и отстаивать свое мнение.	Текущий	Комплекс 3	49	1
	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	выполнять тактико-технические действия в игре. Владение основами самооценки и самоконтроля.,принятие	Текущий	Комплекс 3	50	1
	Комплексный					51	1

	й	блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	решений. Умение работать индивидуально и в группе. Формулировать , аргументировать и отстаивать свое мнение.				
	Комплексны й	Стойки и передвижения игроков. Сочета-ние приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний	выполнять тактико- технические действия в игре	Текущий	Компл екс 3	52	1

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексны й	прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств				53	1
	Совершенст вования					54	1
	Совершенст вования	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	выполнять тактико-технические действия в игре. Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе и альтернативной. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	Компл екс 3	55	1
	Совершенст вования					56	1
	Совершенст вования					57	1
	Комплексны й	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	выполнять тактико-технические действия в игре. Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе и альтернативной. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Техника выполнения подачи мяча	Компл екс 3	58	1
	Совершенст вования					59	1

	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	выполнять тактико-технические действия в игре. Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе и альтернативной. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Техника выполнения нападающего удара	Комплекс 3	60	1
	Совершенствования					61	1

1	2	3	4	5	6	7	8
		нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
	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	выполнять тактико-технические действия в игре Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе и альтернативной. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	Комплекс 3	62	1
	Совершенствования					63	1
Баскетбол (21 ч)	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 (2 Ч 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре. Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе и альтернативной. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	Комплекс 3	64	1
	Совершенствования					65	1
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с	выполнять тактико-технические действия в	Текущий	Комплекс 3	66	1

	Совершенствования	сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 Ч 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	игре. Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе и альтернативной. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.			67	1
--	-------------------	--	--	--	--	----	---

1	2	3	4	5	6	7	8
	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 с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 Ч 1 Ч 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре. Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе и альтернативной. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	Комплекс 3	68	1
	Комплексный	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 с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 Ч 3 Ч 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре. Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе и альтернативной. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	Комплекс 3	69	1
	Совершенствования					70	1
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней	выполнять тактико-технические действия в игре. Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том	Текущий	Комплекс 2	71	1

		дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 Ч 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	числе и альтернативной.Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.				
	Совершенствования		выполнять тактико-технические действия в игре. Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе и альтернативной.Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Текущий	Комплекс 2	72	1

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 Ч 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре. Содержать в порядке спорт.инвентарь и оборудование. Осуществлять подготовку к занятиям. Формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами.	Текущий	Комплекс 3	73	1
	Совершенствования		выполнять тактико-технические действия в игре. Содержать в порядке спорт.инвентарь и оборудование. Осуществлять подготовку к занятиям. Формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами.	Текущий	Комплекс 3	74	1
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	выполнять тактико-технические действия в игре. Содержать в порядке спорт.инвентарь и	Текущий	Комплекс 3	75	1

		Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	борудование.Осуществл ять подготовку к занятиям.Формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами.				
	Совершенст вования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой 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	выполнять тактико- технические действия в игре. Содержать в порядке спорт.инвентарь и борудование.Осуществл ять подготовку к занятиям.Формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами.	Текущий	Компл екс 3	76	1

1	2	3	4	5	6	7	8
	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 (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре. Содержать в порядке спорт.инвентарь и оборудование. Осуществлять подготовку к занятиям. Формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами.		Комплекс 3	77	1
	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. Инд. действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре. Содержать в порядке спорт.инвентарь и оборудование. Осуществлять подготовку к занятиям. Формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами.	Оценка техники выполнения ведения мяча	Комплекс 3	78	1
	Совершенствования					79	1
	Совершенствования		выполнять тактико-технические действия в игре. Содержать в порядке спорт.инвентарь и	Текущий	Комплекс 3	80	1

			борудование.Осуществл ять подготовку к занятиям.Формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами.				
	Совершенст вования	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. Инд. действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико- технические действия в игре. Содержать в порядке спорт.инвентарь и борудование.Осуществл ять подготовку к занятиям.Формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами.	Текущий	Компл екс 3	81	1

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексны й	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 (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре.Работать индивидуально и в группах.Находить общее решени е и разрешать конфликты.	Оценка техники выполнения ведения мяча	Компл екс 3	82	1
	Совершенст вования	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 (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре. .Работать индивидуально и в группах.Находить общее решени е и разрешать конфликты		Компл екс 3	83	1
	Совершенст вования					84	1
Кроссовая подготовка (8 ч)							
Бег по пересеченно й местности (8 ч)	Комплексны й	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия. .Работать индивидуально и в группах.Находить общее решени е и разрешать конфликты	Текущий	Компл екс 4	85	1
	Комплексны й					86	1
	Комплексны й					87	1

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексны й	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия. .Работать индивидуально и в группах.Находить общее решени е и разрешать конфликты	Текущий	Компл екс 4	88	1
	Комплексны й					89	1
	Комплексны й					90	1
	Комплексны й					91	1
	Учетный	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории		«5» – 13,00 мин; «4» – 14,00 мин; «3» – 15,00 мин	Компл екс 4	92	1
Легкая атлетика (10 ч)							
Спринтерск ий бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексны й	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	бегать с максимальной скоростью с н.Работать индивидуально и в группах.Находить общее решени е и разрешать конфликты изкого старта (100 м).	Текущий	Компл екс 4	93	1
	Комплексны й	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	бегать с максимальной скоростью с .Работать индивидуально и в группах.Находить общее решение и разрешать конфликты низкого старта (100 м).	Текущий	Компл екс 4	94	1

	Комплексы	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4	95	1
--	-----------	---	--	---------	------------	----	---

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Компл екс 4	96	1
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексны й	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	метать мяч на дальность с разбега. Работать индивидуально и в группах. Находить общее решение и разрешать конфликты.	Текущий	Компл екс 4	97	1
	Комплексны й	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	метать гранату из различных положений на дальность и в цель. Владение основами самоконтроля и самооценки, принятия решений. Умение формулировать и аргументировать свое мнение.	Текущий	Компл екс 4	98	1
	Комплексны й	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	метать гранату на дальность. Работать индивидуально и в группах. Находить общее решение и разрешать конфликты	«5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м	Компл екс 4	99	1
Прыжок	Комплексны	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.	прыгать	Текущий	Компл	100	1

в высоту (3 ч)	й	Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	в высоту с 11–13 беговых шагов.		екс 4		
	Комплексы	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	.Работать индивидуально и в группах.Находить общее решени е и разрешать конфликты	Текущий	Компл екс 4	101	1
	Комплексы	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов. .Работать индивидуально и в группах.Находить общее решени е и разрешать конфликты	Бег: «5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Компл екс 4	102	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс (девушки)

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения (личностные,метапредме- тные,предметные)	Вид контроля	Д/з	Дата проведен- ия	
						п л а н	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							

Спринтерский бег (5 ч)	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	бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексы	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексы	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег.	бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексы	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств					

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	бегать с максимальной скоростью (100 м)	«5» – 16,0 с.; «4» – 17,0 с.; «3» – 17,5 с.	Комплекс 1		
Прыжок в длину (3 ч)	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	прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1		
	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	прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	«5» – 410 см; «4» – 380 см; «3» – 360 см	Комплекс 1		
Метание гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-	метать гранату из различных положе-	Текущий	Комплекс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		силовых качеств. Правила соревнований по метанию	ний в цель и на дальность				
	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«5» – 23 м; «4» – 19 м; «3» – 17 м	Компл екс 1		
Кроссовая подготовка (10 ч)							
Бег по пересеченно й местности (10 ч)	Комплексны й	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Компл екс 1		
	Совершенст вования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Компл екс 1		
	Комплексны й						
	Комплексны й	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		Текущий	Компл екс 1		
	Комплексны й						
	Комплексны й	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Компл екс 1		
	Комплексны й						

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Учетный	Бег на результат (2000 м). Опрос по теории	бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	«5» – 10,10 мин; «4» – 11,40 мин; «3» – 12,00 мин	Комплекс 1		
Гимнастика (21 ч)							
Висы и упоры. Лазание (11 ч)	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы		Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
	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	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
	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	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный						
Акробатические упражнения . Опорный прыжок (10 ч)	Комплексный	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов,	Текущий	Комплекс 2		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2		
	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	выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок	выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Оценка техники выполнения элементов	Комплекс 2		
Спортивные игры (42 ч)							
Волейбол (21 ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя	выполнять тактико-технические	Текущий	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	действия в игре				
	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	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	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	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	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	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	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	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
	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	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексы						
	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	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексы						
	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	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
	Совершенствования						
	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, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения подачи мяча	Комплекс 3		
	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	выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения нападающего удара	Комплекс 3		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 3		
Баскетбол (21 ч)	Комплексы	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. Быст-	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		рый прорыв (2 Ч 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
	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 Ч 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	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 Ч 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	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 Ч 1 Ч 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексны й	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, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 Ч 3 Ч 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл екс 3		
	Совершенст вования						
	Комплексны й	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 Ч 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл екс 2		
	Совершенст вования						
	Совершенст вования						
	Совершенст вования	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 Ч 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл екс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопр.. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопр. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	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	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	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(<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	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. Инд. действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	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 (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
Кроссовая подготовка (8 ч)							
Бег по пересеченной местности (8 ч)	Комплексный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный						
	Комплексный						
	Учетный	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории	бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	«5» – 10,00 мин; «4» – 11,20 мин; «3» – 12,00 мин	Комплекс 4		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
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	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Комплекс 4		
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	метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4		

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	метать гранату на дальность	«5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м	Комплекс 4		
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Бег: «5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Комплекс 4		