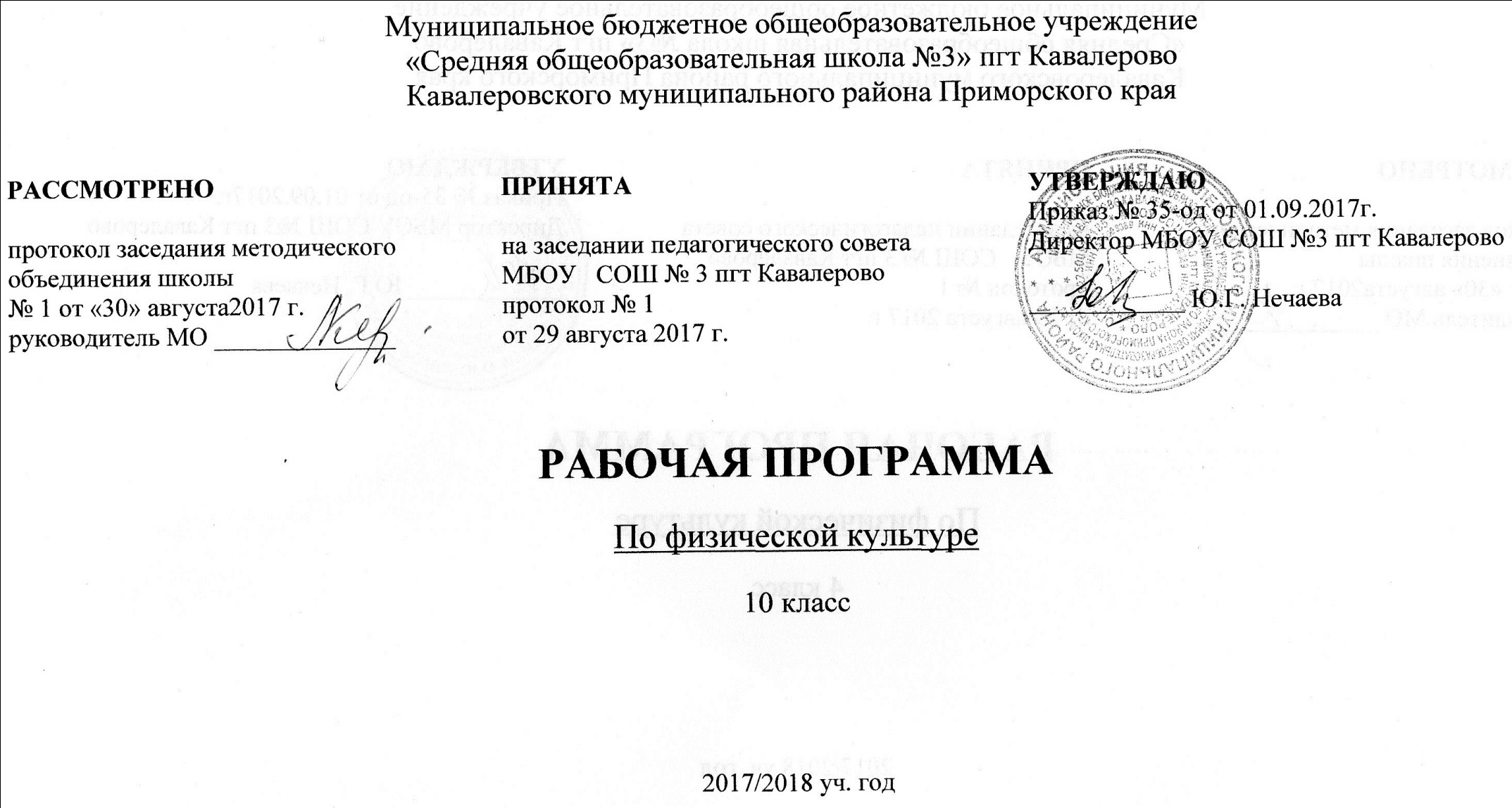
****

**10 - 11 классы**

**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.

**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** | 39 | 39 | 39 | 39 |
| 2.1 | Баскетбол | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 |
|  | Итого | 102 | 102 | 102 | 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-масовых 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.  Бег 30 м, с. | 14,3  5,0 | 17,5  5,4 |
| Силовые | Подтягивания в висе на высокой перекла- дине, 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 (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | | Тип урока | | Элементы содержания | Планируемые результаты обучения (личностные,метапредметные,предметные) | 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)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сприн- терский 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 *(100 м)*Воспитание российской гражданской идентичности;патриотизма,любви и уважения к Отечеству.Самостоятельно определять цели своего обучения. | 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)*.Знание истории физической культуры ,своего народа.Ствить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности. | 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 | бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м)*.Усвоение гумманистических,димакратических и традиционных ценностей многонационального российского общества. | Текущий | | | | | Комплекс 1 | | |  | |  |
| Совершенствования | |  | |  |
| *.* | | 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 | | |  | |  |
| 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 наиблее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. | 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.Сотоносить свои действия с планируемыми результатами.Формирование осознанного ,уважительного,оброжелательного отношения к другому человеку. | «5» – 450 см;  «4» – 420 см;  «3» – 410 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. Биохимическая основа метания мяча | метать мяч на дальность с разбега.Готовность и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. | 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.Освоение социальных норм ,правила поведения ,ролей и форм в социальной жизни. | Текущий | | | | | Комплекс 1 | | |  | |  |
| Учетный | | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | метать гранату  на дальность.Развитие морального сознания,компитентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора. | «5» – 32 м;  «4» – 28 м;  «3» – 26 м | | | | | Комплекс 1 | | |  | |  |
| **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 коммуникативно компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками. | Текущий | | | | | Комплекс 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 | | |  | |  |
| Совершенствования | |  | |  |
| 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 деятеьности в процессе достижении результата. | Текущий | | | | | Комплекс 1 | | |  | |  |
| Совершенствования | | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры  *(футбол).* Развитие выносливости | егать в равномерном темпе *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия.Определять способы действий в рамках предложенных условий и требований. | Текущий | | | | | Комплекс 1 | | |  | |  |
| Совершенствования | |  | |  |
| 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 соответстви с изменяющейся ситуацией. | Текущий | | | | | Комплекс 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 | | |  | |  |
|  | |  | | упражнения. Бег в гору. Спортивные игры  *(футбол).* Развитие выносливости | *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия.Владение основами самоконтроля,самооценки,пинятие решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. |  | | | | |  | | |  | |  |
| Учетный | | Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выносливости | бегать в рав- номерном 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 | | |  | |  |
| **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 | | |  | |  |
| Совершенствования | | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы | выполнять строевые приемы; выполнять элементы на .перекладине.Владение основами самоконтроля,самооценки,принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. | Текущий | | | | | Комплекс 2 | | |  | |  |
| Совершенствования | | 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.Организовывать учебное сотруничество и совместную деятельность с учителем. | Текущий | | | | | Комплекс 2 | | |  | |  |
| Совершенствования | |  | |  |
| 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.аботать индивидуально ,в группе»находить общее решение и решать конфликты на основе соглаования позиций и учета интересов. | Текущий | | | | | Комплекс 2 | | |  | |  |
|  | | 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 | | |  | |  |
| 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.сознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникаций. | Текущий | | | | | Комплекс 2 | | |  | |  |
| 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 значени физкультуры в формировании целостной личности человека. | Текущий | | | | | Комплекс 2 | | |  | |  |
| 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 важнейших условий развития самореализации человека. | Текущий | | | | | Комплекс 2 | | |  | |  |
| Совершенствования | |  | |  |
| 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 ведение здорового образа жизни. | «5» – 11 р.;  «4» – 9 р.;  «3» – 7 р.  Лазание *(6 м)*:  «5» – 11 с.;  «4» – 13 с.;  «3» – 15 с. | | | | | Комплекс 2 | | |  | |  |
|  | |
| Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч) | | Совершенствования | | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью)*. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей | выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)*.Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих . | Текущий | | | | | Комплекс 2 | | |  | |  |
| Совершенствования | |  | |  |
| Совершенствования | | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью)*. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей | ыполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)*.Проявление доброжелательности и отзывчивости к людям. | Текущий | | | | | Комплекс 2 | | |  | |  |
| Совершенствования | | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках *(с помощью)*. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей | выполнять акробатические элементы программы в комбинации *(5 элементов)*.Проявление уважительного отношения к окружающим,товарищам по команде. | Текущий | | | | | Комплекс 2 | | |  | |  |
| 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 | | | | | Комплекс 2 | | |  | |  |
| 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,контроировать и оценивать учебную деятельность. | Текущий | | | | | Комплекс 2 | | |  | |  |
| Совершенствования | |  | |  |
|  | | Совершенствования | |  |  |  | | | | |  | | |  | |  |
| 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)*.Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упр. | Текущий | | | | | Комплекс 2 | | |  | |  |
| Учетный | | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня | выполнять акробатические элементы программы в комбинации  *(5 элементов)*.Знание факторов потенциально опасных для здоровья. | Оценка техники  выполнения комбинации из 5 элементов | | | | | Комплекс 2 | | |  | |  |
| **Спортивные игры (42 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Волейбол  (21 ч) | | Комплексный | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий | | | | | Комплекс 3 | | |  | |  |
| 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 | | |  | |  |
|  | | 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 | | |  | |  |
| Совершенствования | |  | |  |
| 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 | | |  | |  |
| 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 | | |  | |  |
| 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 компитентности в решении моральных проблем. | | Оценка техники передачи  мяча | | | | Комплекс 3 | | |  | |  |
|  | | 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 | | |  | |  |
| 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.Формирование коммуникативной компитентности в общении со сверстниками. | Текущий | | | | | Комплекс 3 | | |  | |  |
| 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 | | |  | |  |
| 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. | выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.Владение знаниями об индивидульных особенностях физичского развития и физической подготовленности. | Текущий | | | | | Комплекс 3 | | |  | |  |
| Совершенствования | |  | |  |
|  | |  | | Учебная игра. Развитие координационных способностей |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| Совершенствования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой  нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность. | | | 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 способностей | выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.Использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации. | | | Текущий | | | Комплекс 3 | | |  | |  |
| Совершенствования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой  нападающий удар через сетку. Нападение  через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.  Учебная игра. Развитие координационных способностей | выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.Формулировать ,аргументировать | | | Оценка техники нападающего удара | | | Комплекс 3 | | |  | |  |
|  | | Совершенствования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой  нападающий удар через сетку. Нападение  через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.  Учебная игра. Развитие координационных способностей | выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. | | | 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 способностей | выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.Владение знаниями о способах профилактики заболеваний и травматизма. | | | Текущий | | | Комплекс 3 | | |  | |  |
| Баскетбол  (21 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 знаними о травматизме и оказании доврачебной помощи. | | | Текущий | | | Комплекс 3 | | |  | |  |
| Совершенствования | | Совершенствование передвижений и оста- новок 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 | | |  | |  |
| 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 | | |  | |  |
| Совершенствования | |  | |  |
| 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 | | |  | |  |
| Совершенствования | |  | |  |
| 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 | | |  | |  |
| Совершенствования | |  | |  |
| Комплексный | | Совершенствование передвижений и остано-вок игрока. Передача мяча различными спо-собами 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 | | |  | |  |
| Комплексный | |  | |  |
| Совершенствования | | Совершенствование передвижений и остано-вок игрока. Передача мяча различными спо-собами в движении. Бросок мяча | Выполнять в игре или игровой ситуации тактико- | | | | Текущий | | Комплекс 3 | | |  | |  |
|  | |  | | в прыжке со средней дистанции. Зонная  защита *(2* Ч *1* Ч *2)*. Развитие скоростных качеств. | Технические действия. Формирование культуры движе-ний, умения передвигаться легко, красиво, непренуждённо. | | | |  | | |  | |  | |  |
| Комбинированный | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита *(2* Ч *1* 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 | |  | |  |
| Совершенствования | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различ-ными способами в движении с сопротивле-нием. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита *(2* Ч *1* 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 переда-чи  мяча | | | Комплекс 3 | |  | |  |
| Совершенствования | |  | |  |
| Совершенствования | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различны-ми способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* 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 | |  | |  |
| Совершенствования | | Совершенствование передвижений и оста- новок игрока. Передача мяча различными  способами в движении с сопротивлением. | Выполнять в игре или игровой  ситуации тактико- | | | | Оценка техники броска в прыжке | | | Комплекс 3 | |  | |  |
|  | | Совершенствования | | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите*(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | технические действия. . Умение быстро находить и применять правильные решения в условиях быстроизменяющейся окружаю-щей обстановки. | | | |  | |  | | |  | |  |
| Совершенствования | | Совершенствование передвижений и оста- новок 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 *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. . Умение быстро находить и применять правильные решения в условиях быстроизменя-ющейся окружающей обстановки.  Умение формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с сверстниками занятий. | | | |  | | Комплекс 3 | | |  | |  |
| Совершенствования | | Совершенствование передвижений и остано-вок игрока. Передача мяча различными спо-собами в движении с сопротивлением.  Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов веде-ния и броска. Индивидуальные действия в защите*(вырывание, выбивание, накрытие броска).* 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 | | |  | |  |
|  | | 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 | | |  | |  |
| 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 техники штрафного броска | | Комплекс 3 | | |  | |  |
| **Кроссовая подготовка (8 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег по пересеченной  местности (8 ч) | | 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. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. | | | | Текущий | | Комплекс 1 | | |  | |  |
| Совершенствования | | Бег *(23 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упраж- | Бегать в равномерном темпе | | | | Текущий | | Комплекс 1 | | |  | |  |
|  | |  | | нения. Бег под гору. Спортивные игры  *(футбол).* Развитие выносливости. | *(до 25 мин)*; преодолевать препятствия. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. | | | |  | |  | | |  | |  |
| 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 | | |  | |  |
| Совершенствования | |  | |  |
| 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 | | |  | |  |
| Совершенствования | |  | |  |
| Учетный | |  | |  |
| **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 выпол-нения учебной задачи, собствен-ные возможности её решения. | | | | 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).* Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. | | | | Текущий | | Комплекс 4 | | |  | |  |
| Комплексный | |  | |  |
|  | 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 | |  |  | |
| 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 | |  |  | |
| Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | | Метать гранату из различных поло-жений на дальность и в цель. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. | | | | | Текущий | | | Комплекс 4 | |  |  | |
| 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 | |  |  | |
| 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 | |  |  | |
| 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 | |  |  | |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.  Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Прыгать в высоту с 11–13 беговых  шагов. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. | | | | | «5» – 13,5 с.;  «4» – 14,0 с.;  «3» – 14,3 с. | | | Комплекс 4 | |  |  | |

**Тематическое планирование**

**10 класс (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | | Элементы содержания | Планируемые результаты обучения (предметные, метапредметные, 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 max скоростью с низкого старта (100м). Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки. | | | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | |  |  |
|  | 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 спортивным соревнованиям. | | | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 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 | Комплекс 1 |  |  |
| **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  беговые упражнения. Бег в гору. Развитие  выносливости | | | бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия. Соотносить свои действия с планируемыми результатами. | Текущий | | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий прыжком. Специальные  беговые упражнения. Бег в гору. Развитие  выносливости | | | бегать в равномерном темпе  *(до 20 мин)*; .преодолевать препятствия. Оценивать правильность выполнения учебной задачи. Владение основами самоконтроля. | Текущий | | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Учетный | Бег *(2000 м)* на результат. Развитие выносливости | | | бегать в равномерном темпе .Владение основами самоконтроля. Принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. | «5» – 10,30 с.;  «4» – 11,30 с.; | | Комплекс 1 |  |  |
|  |  |  | | | *(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 | | | 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 |  |  |
|  | 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. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. | Текущий | | Комплекс 2 |  |  |
| Учетный | Выполнение комбинации на разновысоких  брусьях. 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 элементов).*Формирование ценности здорового образа жизни. Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. | Текущий | | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Стойка на руках *(с помощью)*. Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей | | | Текущий | | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствования | Текущий | | Комплекс 2 |  |  |
|  | 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 элементов) Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности *(5 элементов)* | Текущий | | Комплекс 2 |  |  |
| Учетный | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок | | | выполнять акробатические элементы программы в комбинации .Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. | Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов | | Комплекс 2 |  |  |
| **Спортивные игры (42 ч)** | | | | | | | | | | |
| Волейбол  (21 ч) | Комплексный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | | | 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 |  |  |
|  | 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. 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 |  |  |
|  | 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. Владение основами самоконтроля ,самооценки, принятие 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, принятие 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 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 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования |  |  |
|  | Совершенствования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | 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 |  |  |
|  | 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, аходить 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 *1* 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 |  |  |
|  | Совершенст  вования | 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 *1* 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 | | Компл  екс 3 |  |  |
| Совершенствования | Оценка техники передачи  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. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* 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 *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* 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 защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).*  Нападение через заслон. 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 |  |  |
|  | 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 | | Комплекс 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 | | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | | | ***б***егать в равномерном темпе *(до 20 мин)*; преодолевать препятствия. Способность управлять своими эмоциями ,владеть культурой общения | 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. Способность управлять своими эмоциями ,владеть культурой общения | Текущий | | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| 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 |  |  |
|  | Учетный | Бег *(2000 м)* на результат. Развитие выносливости | | | ***б***егать 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. | | Комплекс 4 |  |  |
| **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).Соотносить свои действия с планируемыми результатами.Осуществлять контроль своей деятельностив процессе достижения результата. | Текущий | | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексы | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции  (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | | | **б**егать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м). Способность управлять своими эмоциями ,владеть культурой общения | Текущий | | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции  *(70–90 м)*. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств Способность управлять своими эмоциями ,владеть культурой общения | | | ***б***егать со 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).* *Способность управлять своими эмоциями ,владеть культурой общения* | «5» – 16,5 с.;  «4» – 17,5 с.;  «3» – 18,5 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. Способность управлять своими эмоциями ,владеть культурой общения | Текущий | | Комплекс 4 |  |  |
|  | Комплексный | 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 | | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | 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 | | 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. Корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Оценивать правильность выполнения учебной задачи. собственные возможности ее решения. | Текущий | | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.  Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | | | ***п***рыгать  в высоту с 11–13 шагов разбега. Корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Оценивать правильность выполнения учебной задачи. | Бег:  «5» – 13,5 с.;  «4» – 14,0 с.;  «3» – 14,3 с. | | Комплекс 4 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 класс (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Номер урока | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид контроля | | Д/з | Класс,  дата проведения | | | |
| 11А | 11Б |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | | 9 |  |  |  |  |
| **1** | **1 четверть (24 часа)**  **(Легкая атлетика (15 часов). Кроссовая подготовка (9 часов)** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **1**  **2**  **3**  **4**  **5** | **Спринтер-ский бег, эстафетный бег** | 5 | Вводный | Вводный, первичный инструктажи по ОТ. ОРУ СБУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств. | | **Уметь** бегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | Текущий | Ком-  плекс 1 | |  |  |  |  |
| Совершенствования | ОРУ СБУ. **Прыжок в длину с места** – результат. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. | | **Уметь** бегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | М:2,45-  2,30 - 2,15 м | Ком-  плекс 1 | |  |  |  |  |
| Совершенствования | ОРУ, СБУ. Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. **Бег на результат 30 м**.. Развитие скоростных качеств. | | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | М: 4,3;  4,5; 4,8с | Ком-  плекс 1 | |  |  |  |  |
| Совершенствования | ОРУ, СБУ. Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. **Бег на результат 60 м**. Развитие скоростных качеств. | | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта | М: 8,2;  9,0; 9,5с | Ком-  плекс 1 | |  |  |  |  |
| Учетный | ОРУ, СБУ. **Бег на результат 100 м.** Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | | **Уметь** бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м | **М**: 14,2; 14,5; 15,0  с | Ком-  плекс 1 | |  |  |  |  |
| **6**  **7** | **Прыжок в длину** | 4 | Изучение нового материала | ОРУ, СПУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов, отталкивание. Ч/Б 3\*10м. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. | | **Уметь** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов. | Текущий | Ком-  плекс 1 | |  |  |  |  |
| Комбинированный | ОРУ, СПУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов, отталкивание, приземление. Многоскоки. Ч/Б 3\*10м. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов. | | Текущий | Ком-  плекс 1 | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **8**  **9** |  |  | Комбинированный | | ОРУ, СПУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов, отталкивание, приземление. Многоскоки . Ч/Б 3\*10м. Развитие скоростно-силовых качеств. | | **Уметь** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов. | | Текущий | | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Учётный | | ОРУ, СПУ. **Прыжок в длину с разбега** на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | | **Уметь** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов. | | М: 460, 420, 370. | | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| **10**  **11**  **12** | **Метание мяча и гранаты** | 3 | Комбинированный | | ОРУ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. **Бег на 1км- рез-т.** Развитие скоростно-силовых качеств. | | **Уметь** метать мяч на дальность с разбега | | М: 3,29; 3,36; 3,44  мин | | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Комбинированный | | ОРУ. Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Т: Соревнования по лёгкой атлетике. Рекорды. | | **Уметь** метать гранату из различных положений на дальность и в цель. | | Текущий | | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Учётный | | ОРУ. **Метание гранаты на дальность** - результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | | **Уметь** метать гранату на дальность | | Учётный  М: 36; 32; 28 м | | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| **2** | **Кроссовая подготовка (9 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **13**  **14**  **15**  **16** | **Бег по пересечен-ной местности. Преодоле-ние препятст-вий** | 9 | Комбинированный | | ОРУ, СБУ. Равномерный бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в футбол. Развитие выносливости. | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 25 минут, чередовать ходьбу с бегом | | Текущий | | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Совершенствования | | ОРУ, СБУ. Равномерный бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в футбол. Развитие выносливости. | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 25 минут | | Текущий | | Ком-  плекс |  |  |  |  |
| Совершенствования | | ОРУ, СБУ. Равномерный бег 22 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Игра в футбол. Развитие выносливости. | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 25 минут | | Текущий | | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Совершенствования | | ОРУ, СБУ. Равномерный бег 22 мин. Бег под гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в футбол. Развитие выносливости. | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 25 минут | | Текущий | | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
|  | **17**  **18**  **19**  **20**  **21** |  |  | | Совершенствования | | ОРУ, СБУ. Равномерный бег 23 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Игра в футбол. Развитие выносливости. | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 25 минут | | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Совершенствования | | ОРУ, СБУ. Равномерный бег 24 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Бег в гору. Игра в футбол. Развитие выносливости. | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 25 минут | | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Совершенствования | | ОРУ, СБУ.  **Бег на 1км- рез-т** Преодоление вертикальных препятствий. Бег в гору. Игра в футбол. Развитие выносливости. | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 25 минут | | М: 3,29; 3,36; 3,44  мин | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Совершенствования | | ОРУ, СБУ. **6-ти минутный бег.** Преодоление вертикальных препятствий. Бег в гору. Игра в футбол. Развитие выносливости. | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 25 минут | | М: 1500; 1300-1400  1100 м | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| Учетный | | ОРУ, СБУ. **Бег 3 км на результат** (мин.). Развитие выносливости | | **Уметь** бегать 3 км на результат | | М: 13,0; 14,0; 15,0  мин | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
|  | **22** | **Прыжки высоту с разбега** | 3 | | Совершенствования | | ОРУ. СПУ. Метание мяча в цель. Прыжки в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Поднимание туловища за 30с. РДК. | | **Уметь** прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега | | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
|  | **23** | Совершенствования | | ОРУ. СПУ. Метание мяча в цель. Прыжки в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа. РДК. | | **Уметь** прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега | | Текущий | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
|  | **24** |  |  | | Учетный | | ОРУ, СПУ. **Прыжки в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание»** - результат. Подтягивания на перекладине. | | **Уметь** прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега | | М: 135-130-120 см | Ком-  плекс 1 |  |  |  |  |
| **3** | **2четверть (24 часа)**  **(Гимнастика (18 часов). Баскетбол (6 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **25**  **26**  **27** | **Акробати-ка.**  **Опорный прыжок.** | 8 | | Совершенствования | | Первичный инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. ОРУ с гантелями. **Прыжки через скакалку за 1 мин.** Кувырок вперед, кувырок назад. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Опорный прыжок через коня. Развитие координационных способностей. | | **Уметь** акробатические элементы программы в комбинации | | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Совершенствования | |
| Совершенствования | | ОРУ с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад. Длинный кувырок вперёд. Стойка на руках. Опорный прыжок через коня. **Поднимание туловища за 30 с.** Развитие координационных способностей. | | **Уметь** акробатические элементы программы в комбинации | | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **28**  **29**  **30**  **31**  **32** |  |  | Совершенствования | ОРУ с гантелями. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** акробатические элементы программы в комбинации | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Совершенствования | ОРУ с гантелями. **Наклон вперёд из положения сидя – рез-т.** Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** акробатические элементы программы в комбинации | М: 15; 9-12; 5 см | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Совершенствования |
| Совершенствования |
| Учетный | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. | **Уметь** акробатические элементы программы в комбинации | Оценка техники выполнения комбинации из 5 элем-в | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| **33**  **34**  **35**  **36**  **37**  **38** | **Висы и упоры. Строевые упражне-**  **ния** | 10 | Комбинированный | ОРУ на месте. Повороты в движении. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Угол в упоре. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | **Уметь** выполнять строевые приёмы, упражнения на перекладине. | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Совершенствования | ОРУ на месте. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Угол в упоре. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | **Уметь** выполнять строевые приёмы, упражнения на перекладине. | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Подъём переворотом. Подтягивания на перекладине. Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять строевые приёмы, упражнения на перекладине. | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Совершенствования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Подъём переворотом. Подтягивания на перекладине. Лазание по канату в два приёма на скорость. Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять строевые приёмы, упражнения на перекладине. | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Совершенствования |
| Совершенствования | Повороты в движении. Лазание по канату в два приёма на скорость. ОРУ с гантелями. Подъём переворотом. Подтягивания на перекладине. Поднимание ног к перекладине. Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять строевые приёмы, упражнения на перекладине. | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **39** |  |  | Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подъём разгибом. Подтягивания на перекладине. Лазание по канату. Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять строевые приёмы, упражнения на перекладине. | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| **40**  **41**  **42** |  |  | Совершенствования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. **Прыжки через скакалку за 1 мин.** Подъём разгибом. Подтягивания на перекладине. Лазание по канату. Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять строевые приёмы, упражнения на перекладине. | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Учётный | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подъём переворотом. **Подтягивания на перекладине** на результат. Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять строевые приёмы, упражнения на перекладине. | М:12; 10; 7 раз | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Учётный | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подъём переворотом, разгибом. Подтягивания на перекладине. **Лазание по канату на скорость.** Развитие силовых качеств | **Уметь** выполнять строевые приёмы, упражнения на перекладине, лазать по канату | 10, 11, 12 с | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| **4** | | **Спортивные игры (42 часа)** | | | | | | | | | | | |
|  | | **43**  **44**  **45**  **46**  **47**  **48**  **49**  **50**  **51** | **Баскетбол** | 15 | Комбинированный | Первичный инструктаж по ОТ на занятиях спортивными играми. Разминка спортсмена – игровика. **Ч\Б 3\*10 м**. Стойки. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передачи мяча на месте и в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв 2\*1. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | М: 7,2; 7,4; 8,2 с | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершенствования | Т: «Правила игры в баскетбол». ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передачи мяча в движении разными способами. Бросок в движении после 2 шагов, в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв 2\*1. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершенствования | Т: «Влияние спортивных игр на развитие двигательных способностей человека». ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивле –нием. Передачи мяча разными способами на месте и в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершенствования | ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передачи мяча разными способами: со сменой места, с сопротивлением – оценка техники. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение – бросок. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершенствования | ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении парами. Бросок 1 рукой от плеча с места, в прыжке со средней дистанции. Учёт техники броска в движении после 2 шагов. Сочетание приёмов: ведение – бросок. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники броска в движении после 2 шагов. | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершенствования | Т: «Правила самостоятельной тренировки». ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении парами. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| **3 четверть (24 часа)**  **Баскетбол (9 часов). Волейбол (21 час)** | | | | | | | | |
| Совершенствования | Повторный инструктаж по ОТ. ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершенствования | ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок 1 рукой от плеча с места, в прыжке – оценка техники. Штрафной бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершенствования | ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивление после ловли мяча. Бросок полукрюком. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрового. Штрафной бросок - оценка техники. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники штрафно-го броска | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
|  | | **52**  **53**  **54**  **55**  **56**  **57** |  |  | Совершенствования | ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивление после ловли мяча. Бросок полукрюком. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершенствования | ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения, передач, бросков с сопротивлением. Нападение через центрового. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Совершенствования |
| Совершенствования | ОРУ. Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Оценка индивидуальных действий. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершенствования |  |  |  |  |
| Совершенствования |  |  |  |  |
|  | | **58**  **59**  **60** | **Волейбол** | 27 | Совершенствования | Повторный инструктаж по ОТ. ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Передачи мяча над собой. Передачи в парах. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол. РДК круговая тренировка. | **Уметь**: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершенствования | ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь**: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершенствования | ОРУ. Стойки и передвижение игрока. **Ч\Б 3\*10 м** Верхняя передача мяча в парах, тройках, колоннах. Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол. РДК. | **Уметь**: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре | М:7,2;7,4; 8,2 с | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
|  | | **61**  **62**  **63**  **64**  **65**  **66**  **67** |  |  | Совершенствования | ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках, колоннах. Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол. РДК. | **Уметь**: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершенствования | ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Верхняя передача в парах через сетку. Передачи из з.3 в з.2,4. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол. РДК. | **Уметь**: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершенствования | ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Верхняя передача в парах через сетку. Передачи из з.3 в з.2,4. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол. РДК. | **Уметь**: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре | Оценка техники подач мяча | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершенствования | ОРУ. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 2 зоны. Индиви -дуальное и групповое блокирование. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь**: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершенствования | ОРУ. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индиви -дуальное и групповое блокирование. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь**: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершенствования | ОРУ. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индиви -дуальное и групповое блокирование. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь**: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершенствования | ОРУ. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 2 зоны. Индиви -дуальное и групповое блокирование. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь**: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
|  | | **68**  **69** |  |  | Совершенствования | ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Индивидуальное и групповое блокирование. Нападающий удар со 2 линии. Учебная игра в волейбол. РДК: круговая тренировка. | **Уметь**: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
|  | | Совершенствования | ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Передачи мяча над собой в тройках после перемещения. Учёт техники подач мяча. Напада -ющий удар из 2,4 зон. Индивидуальное и групповое блокирование. Развитие координационных способностей | **Уметь**: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
|  | | **70** |  |  | Совершенствования | ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Нападающий удар со 2 линии. Приём мяча, отражённого сеткой. Индивиду- альное и групповое блокирование Учебная игра в волейбол. РДК | **Уметь**: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
|  | **71** | |  | Совершенствования | ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Сочетание приёмов: приём, передача, нападаю- щий удар. Нападающий удар из 3 зоны. Приём мяча, отражённого сеткой. Индивидуальное и групповое блокирование Учебная игра в волейбол. РДК | **Уметь**: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **72**  **73**  **74**  **75**  **76**  **77**  **78** |  |  | Совершенствования | ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар из 2,4 зон. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Индивидуальное и групповое блокирование Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей. | **Уметь**: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершенствования | Т: «Современные Олимпийские Игры». ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар из 3 зоны. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей. | **Уметь**: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершенствования | ОРУ. Совершенствование передач мяча в парах, в тройках, в колоннах. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Нападающий удар со 2 линии. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую -щих. Учебная игра в волейбол. РДК: круговая тренировка. Развитие силовых, координационных способностей | **Уметь**: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершенствования | ОРУ. Совершенствование передач мяча в парах, в тройках, в колоннах. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Нападающий удар из 2,4 зон. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую -щих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей | **Уметь**: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершенствования | ОРУ.Совершенствование передач мяча в парах, в тройках, в колоннах. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Нападающий удар из 2,4,3 зон. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую -щих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей | **Уметь**: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
| Совершенствования |  |  |  |  |
| Совершенствования | ОРУ. Совершенствование передач мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Нападающий удар со 2 линии. Индивидуальное и групповое блокиро- вание, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей. | **Уметь**: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий | Ком-  плекс 3 |  |  |  |  |
|  |

**4 четверть (24 часа)**

**(Волейбол (6 часов). Кроссовая подготовка (6 часов).**

**Легкая атлетика (12 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **79**  **80**  **81**  **82**  **83** |  |  | Совершенствования | Повторный инструктаж по ОТ. ОРУ. Совершенствование передач мяча в парах, в тройках, в колоннах. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Нападающий удар из 2,4,3 зон. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую -щих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей | **Уметь**: играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Совершенствования |  |  |  |  |
| Совершенствования |
| Совершенствования | Учебно- тренировочная игра в волейбол. Оценка командных действий. РДК | **Уметь**: играть в волейбол по упрощённым правилам. | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Совершенствования | Учебно- тренировочная игра в волейбол. Оценка командных действий. РДК | **Уметь**: играть в волейбол по упрощённым правилам. | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
|  | **84** |  |  | Совершенствования | Учебно- тренировочная игра в волейбол. Оценка командных действий. РДК | **Уметь**: играть в волейбол по упрощённым правилам. | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| **5** | **Кроссовая подготовка (6 часов)** | | | | | | | | | | | |
|  | **85**  **86**  **87**  **88**  **89**  **90** | **Бег по пересечен-ной местности, преодоле-ние препятст-вий** | 9 | Комбинированный | Повторный инструктаж по ОТ. ОРУ, СБУ. Равномерный бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в футбол. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 25 минут | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Совершенствования | ОРУ, СБУ. Равномерный бег 21 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в футбол. Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 25 минут | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Совершенствования | ОРУ, СБУ. Равномерный бег 23 мин. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Игра в футбол. Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 25 минут | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Совершенствования | ОРУ, СБУ. **Бег на 1 км – результат.** Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Игра в футбол. Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 25 минут | М: 3,29; 3,36; 3,44 мин | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Совершенствования | ОРУ, СБУ**. 6-ти минутный бег.** Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Игра в футбол. Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 25 минут | М: 1500; 1300-1400; 1100 м | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Учётный | ОРУ. СБУ **Бег на 3 км на результат.** | **Уметь** бегать 3 км на результат | М: 13,0-14,0-15,0 мин | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |

**Легкая атлетика (12 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **91**  **92**  **93** |  |  | Совершенствования | . ОРУ. СПУ. Метание мяча в цель. Прыжки в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Поднимание туловища за 30с. РДК. | **Уметь** прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Совершенствования | ОРУ. СПУ. Метание мяча в цель. Прыжки в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Подтягивания на перекладине. РДК. | **Уметь** прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
|  | Учетный | ОРУ. СПУ. Метание мяча в цель. **Прыжки в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» на результат**. РДК | **Уметь** прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега | М: 135-130-120 см | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
|  | **94**  **95**  **96**  **97** | **Спринтер-ский бег, эстафетный бег** | 5 | Комбинированный | ОРУ, СБУ. Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Развитие скоростных качеств. | **Уметь** бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комбинированный | ОРУ, СБУ. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | **Уметь** бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Учётный | ОРУ, СБУ. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-89м). **Бег на 30 м – результат.** Финиширование. Эстафетный бег. РДК | **Уметь** бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | М: 4,3-4,5-4,8 с | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Учётный | ОРУ, СБУ. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). **Бег на результат на 60 м.** Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | М: 8,2-9,0-9,5 с | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| **98** |  |  | Учётный | ОРУ. СБУ. **Бег на результат на 100 м.** Развитие скоростных качеств. Прикладное значение Л/А упражнений. | **Уметь** бегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта | М:14,2- 14,5- 15,0  с | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **99**  **100** | **Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча** | 4 | Комбинированный | ОРУ, СБУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов. Отталкивание. Метание мяча, гранаты на дальность с места. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать мяч на дальность. | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комбинированный | ОРУ, СБУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча, гранаты на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать мяч на дальность. | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| **101**  **102** |  |  | Комбинированный | ОРУ, СБУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. Приземление. **Метание гранаты на дальность с разбега** – результат. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать мяч на дальность. | М: 38-32-26 м | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Учётный | ОРУ, СБУ. **Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов -** результат. Сдача задолженностей. | **Уметь** прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать мяч на дальность. | М: 460-420-370 см | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |

**Тематическое планирование**

**11 класс (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | | Тип урока | | Элементы содержания | | Планируемые результаты обучения (личностные,метапредметные,предметные) | | 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)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сприн- терский 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 | |  | |  | |
| 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)* | | Текущий | | Комплекс 1 | |  | |  | |
| Комплексный | | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции  *(70–90 м)*. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | ***б***егать с максимальной скоростью *(100 м)* | | Текущий | | Комплекс 1 | |  | |  | |
| Комплексный | |  | |  | |
|  | | 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 | |  | |  | |
|  | |  | | 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 | | Комплекс 1 | |  | |  | |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности  (10 ч) | | Комплексный | | 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 | | Комплекс 1 | |  | |  | |
| Совершенствования | | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | | бегать в равномерном темпе *(20 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | | Текущий | | Комплекс 1 | |  | |  | |
| Комплексный | |  | |  | |
| Комплексный | | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | | Текущий | | Комплекс 1 | |  | |  | |
| Комплексный | |  | |  | |
| Комплексный | | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | | бегать в равномерном темпе *(20 мин)*; преодолевать во время кросса препятствия | | Текущий | | Комплекс 1 | |  | |  | |
| Комплексный | |  | |  | |
|  | | 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» – 12,00мин | | 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 | |  | |  | |
|  | | 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 | | Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте | | выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | | Оценка техники выполнения элементов | | Комплекс 2 | |  | |  | |
| 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 акро-батических элементов, | | Текущий | | Комплекс 2 | |  | |  | |
|  | | 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 | | ыполнять  тактико-технические | | Текущий | | Комплекс 3 | |  | |  | |
|  | |  | | 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. Сочета- ние 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 | |  | |  | |
|  | |  | | блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Комплексный | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | выполнять  тактико-технические действия в игре | | Текущий | | Комплекс 3 | |  | |  | |
| Комплексный | |  | |  | |
| Комплексный | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | выполнять  тактико-технические действия в игре | | Текущий | | Комплекс 3 | |  | |  | |
| Комплексный | |  | |  | |
| 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 | |  | |  | |
|  | | Совершенствования | | прием мяча. Прямой нападающий удар  из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Совершенствования | |  | |  | |
| Комплексный | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | 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) | | Комплексный | | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быст- | | выполнять  тактико-технические действия в игре | | Текущий | | Комплекс 3 | |  | |  | |
|  | |  | | рый прорыв *(2* Ч *1)*. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Совершенствования | | Совершенствование перемещений и остано- вок 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 остано- вок 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 остано- вок 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 | |  | |  | |
|  | | Комплексный | | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. 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 | | Комплекс 3 | |  | |  | |
| Совершенствования | |  | |  | |
| Комплексный | | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(2 Ч 3).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | выполнять  тактико-технические действия в игре | | Текущий | | Комплекс 2 | |  | |  | |
| Совершенствования | |  | |  | |
| Совершенствования | |  | |  | |
| Совершенствования | | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(2 Ч 3).* 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 | |  | |  | |
| 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 центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | выполнять  тактико-технические действия в игре | | Текущий | | Комплекс 3 | |  | |  | |
|  | | Совершенствования | | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите*(перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).* Нападение через центрового. 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 *(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).* Нападение через центрового. 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 *(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | выполнять тактико-технические действия в игре | | Текущий | | Комплекс 3 | |  | |  | |
| **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 | |  | |  | |
| **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 | | ***б***егать 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 | |  | |  | |
|  | 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 вы- соту 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 вы- соту 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 вы- соту с 11–13 шагов  разбега | |  | | Комплекс 4 | |  | |  | |