

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САЛБИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Рассмотрено на МО  
Протокол № 1  
от «28» августа 2019года

Утверждено  
Директор ОУ  Т.Е. Зябликова  
Приказ № 01-19-82  
от «02» сентября 2019года



**Рабочая программа учебного предмета**  
**Физическая культура**

**10 класс**

рассчитана на 105 часов (по 3 часа в неделю)

Учитель:

Лазарев Андрей Александрович

2019-2020 учебный год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САЛБИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Рассмотрено на МО  
Протокол № 1  
от «28» августа 2019 года

Утверждаю:  
Директор ОУ:  Т.Е. Зябликова  
Приказ № 01-10-82  
от «02» сентября 2019 года



**Рабочая программа учебного предмета**  
**Физическая культура**

**11 класс**

рассчитана на 105 часов (по 3 часа в неделю)

Учитель:

Лазарев Андрей Александрович

2019-2020 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к тематическому планированию по физической культуре**  
**для учащихся 10–11 классов**

Развернутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

• пособие для учащихся:

– Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2006;

• пособия для учителя:

– Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М.: Просвещение, 2005.

– Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.

– Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

– Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.

– Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

– Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.

– Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 1998.

– Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.

– Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.

– Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.

– Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.

– Журнал «Физическая культура в школе».

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

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

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

– Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

– Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

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

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

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

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентный,

лично ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов:**

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

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

- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

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

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

- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 58 часов, на вариативную часть – 10 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий и имеющейся специализации часы лыжной подготовки и вариативной части распределены для занятий спортивными играми и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков. Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений.

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

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

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

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

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

**Личностная ориентация** образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

**Деятельностный подход** отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний»,

сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

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

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т. д.

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

*Проектная деятельность учащихся* – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой *учебной проектно-исследовательской деятельности* является ее направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

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

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

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

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

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

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

#### **Требования к уровню подготовки учащихся 10–11 классов**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен***

**знать/понимать:**

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

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

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

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

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	10–11	2	Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2008
Углубленный	Авторская	10–11	3	Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2008

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. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

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

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

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена по выбору или в форме дифференцированного зачета.

#### ***Изменения, внесённые в авторскую программу и их обоснование.***

Содержание авторской программы полностью реализовано в данной рабочей программе. Во исполнение Приказа Минобрнауки РФ № 11138 от 13.11.2009 года « О введении третьего урока физической культуры» произведена корректировка авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича в 10-11 классах: на изучение раздела «Спортивные игры» добавлено 14 часов, «Баскетбол»- 20 часов, итого – 34 часа.

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10 (юноши)	11 (юноши)	10 (девушки)	11 (девушки)
1	<b><i>Базовая часть</i></b>	42 (56)	42 (56)	42 (56)	42 (56)
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
1.2	Спортивные игры волейбол	14 (28)	14 (28)	14 (28)	14 (28)

1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14 (14)	14 (14)	14 (14)	14 (14)
1.4	Легкая атлетика	14 (14)	14 (14)	14 (14)	14 (14)
2	<b>Вариативная часть</b>	26 (46)	26 (46)	26 (46)	26 (46)
2.1	Баскетбол	18 (38)	18 (38)	18 (38)	18 (38)
2.2	Кроссовая подготовка	8 (8)	8 (8)	8 (8)	8 (8)
	Итого	68 (102)	68 (102)	68 (102)	68 (102)

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

#### 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 движение.

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

#### Психолого-педагогические основы

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

#### 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 возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### Приемы саморегуляции

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

#### 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.

### 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.

### Гимнастика с элементами акробатики

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

### 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.

#### Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

#### Задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов направлены:

- на содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс (юноши)**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	<b>Легкая атлетика</b>	Спринтерский бег	4	Вводный	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	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Ком-плекс 1		
Совершенствование ЗУН				Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Ком-плекс 1			
Совершенствование ЗУН				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	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Ком-плекс 1			
Учетный				Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	«5» –13,5; «4» –14,0; «3» –14,3	Ком-плекс 1			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Прыжок в длину	3	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	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов		Комплекс 1		
				Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов		Комплекс 1		
				Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	«5» – 450 см; «4» – 420 см; «3» – 410 см	Комплекс 1		
		Метание	3	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь метать мяч на дальность с разбега		Комплекс 1		
				Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель		Комплекс 1		
				Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность	«5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересеченной местности	4	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 1		
				Учетный	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	«5» – 13,50; «4» – 14,50; «3» – 15,50	Комплекс 1		
3	<b>Гимнастика</b>	Висы и упоры. Опорный прыжок	8	Комбинированный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату		Комплекс 2		
				Учетный	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату	Подтягивание: «5» – 11; «4» – 9; «3» – 7; лазание 6 м: «5» – 11 с, «4» – 13 с, «3» – 15 с	Комплекс 2		
		Акробатические упражнения, лазание	6	Совершенствование ЗУН	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов		Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	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	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов		Комплекс 2		
				Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Комплекс 2		
4	<b>Спортивные игры</b>	Волейбол	28	Комплексный	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	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	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	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	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	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	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	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	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменной мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменной мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения передачи мяча в шеренгах со сменной мест	Комплекс 3		

					сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей							
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменной мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей				<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
				Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения подачи мяча	Ком-плекс 3				
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3				
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3				
				Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3				

Продолжение табл.

							действия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.					
				Совершенствования	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. 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 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		

Продолжение табл.

Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3					
Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3					
Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3					
Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3					
Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3					

					Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		

Продолжение табл.

				прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей						
			Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей			<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения нападающего удара	Комплекс 3	
	<b>Баскетбол</b>	38	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ			<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	
			Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств			<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	
			Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств			<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	
			Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств			<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	
			Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств			<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	
			Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств			<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3	

					Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия				
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств		Ком-плекс 3			

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	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. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	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. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комбинированный	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. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	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. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	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. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		

*Продолжение табл.*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	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. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		



				тактико-технические действия			
ЗУН	различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств						
Совершенство твование ЗУН	Совершенство 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: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Совершенство твование ЗУН	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
Совершенство твование ЗУН	Совершенство 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: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Совершенство твование ЗУН	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
Совершенство твование ЗУН	Совершенство 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: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Совершенство твование ЗУН	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		







				средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
Совершенство творение ЗУН		Совершенство творение ЗУН	Совершенство творение ЗУН	Совершенство творение ЗУН	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Ком-плекс 3		
				Совершенство творение ЗУН	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Ком-плекс 3		
				Совершенство творение ЗУН	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Ком-плекс 3		

				Совершенство твование ЗУН	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: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Ком-плекс 3		
--	--	--	--	---------------------------------	--	--	-------------	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенство вание ЗУН	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: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения штрафного броска	Ком-плекс 3		
5	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересеченно й местности	4	Комплексн ый	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе до 2,5 минут, преодолевать препятствие		Ком-плекс 4		
				Комплексн ый	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе до 2,5 минут, преодолевать препятствие		Ком-плекс 4		
				Комплексн ый	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие	Уметь бежать в равномерном темпе до 2,5 минут, преодолевать препятствие		Ком-плекс 4		

					выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
				Учетный	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе до 2,5 минут, преодолевать препятствие	«5» – 13,50; «4» – 14,50; «3» – 15,50	Комплекс 4				
6	Легкая атлетика	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	3	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов		Комплекс 4				
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов		Комплекс 4				
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	«5» – 13,5; «4» – 14,0; «3» – 14,3	Комплекс 4				
		Метание	1	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель		Комплекс 4				

Окончание табл.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс (девочки)**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег	4	Вводный	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	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Ком-плекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Ком-плекс 1		
				Совершенствование ЗУН	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	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Ком-плекс 1		
				Учетный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	«5» –16,5; «4» –17,0; «3» –17,5	Ком-плекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Прыжок в длину	3	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	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов		Комплекс 1		
				Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов		Комплекс 1		
				Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	«5» – 380 см; «4» – 360 см; «3» – 340 см	Комплекс 1		
		Метание	3	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь метать мяч на дальность с разбега		Комплекс 1		
				Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель		Комплекс 1		
				Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность	«5» – 26 м; «4» – 20 м; «3» – 16 м	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересеченной местности	4	Комплексный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 1		
				Учетный	Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	«5» – 10,10; «4» – 11,00; «3» – 12,00	Комплекс 1		
3	<b>Гимнастика</b>	Висы и опоры. Опорный прыжок	8	Комбинированный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис прогнувшись. Переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис прогнувшись. Переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис прогнувшись. Переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис прогнувшись. Переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис прогнувшись. Переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис прогнувшись. Переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис прогнувшись. Переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату		Комплекс 2		
				Учетный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис прогнувшись. Переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату	Подтягивание: «5» – 13; «4» – 11; «3» – 7; Техника выполнения комплекса базовых шагов аэробики	Комплекс 2		
		Акробатические упражнения, опорный прыжок	6	комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов		Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов		Комплекс 2		
				Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	Комплекс 2		
4	Спортивные игры	Волейбол	28	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча и его приём. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по т.б	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча и его приём. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по т.б	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		

				действия				
			Нижняя прямая подача мяча и его приём. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по т.б	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
Совершенствование ЗУН			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча и его приём. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по т.б	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
Совершенствование ЗУН			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча и его приём. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по т.б	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
Совершенствование ЗУН			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча и его приём. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по т.б	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
Совершенствование ЗУН			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча и его приём. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по т.б	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
Совершенствование ЗУН			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча и его приём. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по т.б	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения передачи мяча в шеренгах со сменой мест	Ком-плекс 3		

					по т.б	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча и его приём. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по т.б	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия				Ком-плекс 3		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча и его приём. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по т.б	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения подачи мяча	Ком-плекс 3					
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча и его приём. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по т.б	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3					
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча и его приём. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по т.б	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3					
				Совершенствование	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча и его приём. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по т.б	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3					

Продолжение табл.

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствования	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча и его приём. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по т.б	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствования	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча и его приём. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по т.б	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствования	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча и его приём. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по т.б	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствования	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча и его приём. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по т.б	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствования	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча и его приём. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по т.б	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствования	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча и его приём. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по т.б	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствования	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча и его приём. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по т.б	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		

				тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча и его приём. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по т.б	тактико-технические действия				
	Совершенствование			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча и его приём. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по т.б	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
	Совершенствование ЗУН			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча и его приём. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по т.б	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
	Совершенствование ЗУН			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча и его приём. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по т.б	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
	Совершенствование ЗУН			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча и его приём. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по т.б	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча и его приём. Позиционное нападение. Развитие	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		

				скоростно-силовых качеств. Инструктаж по т.б									
			Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приёмов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств.								Ком-плекс 3	
			Совершенствованию ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приёмов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств.								Ком-плекс 3	
			Совершенствованию ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приёмов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств.								Ком-плекс 3	
			Совершенствованию ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приёмов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств.						Оценка техники выполнения нападающего удара		Ком-плекс 3	
			Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменной мест. Развитие координационных способностей.									Ком-плекс 3
			Совершенствованию ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменной мест. Развитие координационных способностей.								Ком-плекс 3	
			Совершенствованию	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменной мест. Развитие координационных способностей.								Ком-плекс 3	

ЗУН	отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменной мест. Развитие координационных способностей.	Тактико-технические действия							
Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменной мест. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3						
Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменной мест. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3						
Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменной мест. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3						
Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменной мест. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3						

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменной мест. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменной мест. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменной мест. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3		

					быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.							
	Совершенство в ЗУН				Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.		<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3			
	Совершенство в ЗУН				Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.		<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке	Ком-плекс 3			

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
	Совершенство в ЗУН			Совершенство в ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.		<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3			
	Совершенство в ЗУН			Совершенство в ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.		<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3			

Совершенство твование ЗУН	координационных способностей. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			Комплекс 3			
Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зональная защита. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			Комплекс 3			
Совершенство твование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зональная защита. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			Комплекс 3			
Совершенство твование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зональная защита. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			Комплекс 3			
Совершенство твование	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации			Комплекс 3			

ЗУН	отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зональная защита. Развитие координационных способностей.	Тактико-технические действия																		
Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зональная защита. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3																	
Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зональная защита. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3																	
Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зональная защита. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3																	
Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зональная защита. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплекс 3																	

				одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей.					
Совершенство в ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3					
Совершенство в ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3					
Совершенство в ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3					
Совершенство в ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3					



					творение ЗУН	мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей.	или игровой ситуации тактико-технические действия		плекс 3	
--	--	--	--	--	--------------	--	---	--	---------	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения штрафного броска	Комплекс 3		
5	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересеченной местности	4	Комплексный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 4		
				Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 4		
				Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие		Комплекс 4		

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Учетный	Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до	«5» – 13,50; «4» – 14,50;	Комплекс 4		

6	Легкая атлетика	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	3	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	25 минут, преодолевать препятствие	«3» – 15,50	Комплекс 4	
Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом					Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	«5» – 13,5; «4» – 14,0; «3» – 14,3			
Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом					Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов	«5» – 13,5; «4» – 14,0; «3» – 14,3			
Метание		1	Комплексный	Метание с 5-6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Комплекс 4			

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**11 класс (юноши)**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег	4	Вводный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м		Комплекс 1		
					Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м			Комплекс 1	
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м		Комплекс 1		
				Учетный	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м	«5» – 13,1; «4» – 13,5; «3» – 14,3	Комплекс 1		
		Прыжок в длину	3	Комплексный	Прыжок в длину способом «протгнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега		Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					Многооскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями					
				Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многооскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега		Комплекс 1		
				Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила ТБ при прыжках в длину	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	«5» – 460; «4» – 430; «3» – 410	Комплекс 1		
		Метание	3	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Комплекс 1		
				Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Комплекс 1		
				Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«5» – 36 м; «4» – 32 м; «3» – 28 м	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересеченной местности	4	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Комплекс 1		
				Учетный	Бег на результат 3000 метров. Опрос по теории	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия	«5» – 13,00; «4» – 14,00; «3» – 15,00	Комплекс 1		
3	<b>Гимнастика</b>	Висы и упоры. Лазание	8	Комплексный	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения		Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения		Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шести, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шести, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения		Комплекс 2		
				Учетный	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	«5» – 12 раз; «4» – 10 раз; «3» – 7 раз. Лазание 6 м. «5» – 10 с; «4» – 11 с; «3» – 12 с	Комплекс 2		
			6	Комплексный	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплекс 2		
		Акробатические упражнения . Опорный прыжок		Совершенствование ЗУН	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплекс 2		
				Учетный	Выполнение комбинации. Прыжок через коня	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Оценка техники выполнения акробатических элементов, прыжка через коня	Комплекс 2		
4	<b>Спортивные игры</b>	Волейбол	14	Комплексный	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение 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	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение 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	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		

					скоростно-силовых качеств								
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя подача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре			Комплекс 3
				Комплексный	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.					<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения передач мяча		Комплекс 3

*Продолжение табл.*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение 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 координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение 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. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		

					блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей							
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой						Комплекс 3	

*Продолжение табл.*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей						
	Комплексный			Стойка и передвижение 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 сменной мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения подачи мяча	Комплекс 3			
	Совершенствование ЗУН			Стойка и передвижение 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 сменной мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре			Комплекс 3		
	Совершенствование ЗУН			Стойка и передвижение 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,	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре			Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		
	Совершенствование ЗУН			Стойка и передвижение 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 сменной мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3			
	Совершенствование ЗУН			Стойка и передвижение 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 сменной мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре					
	Совершенствование ЗУН			Стойка и передвижение 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 сменной мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3			
	Совершенствование ЗУН			Стойка и передвижение 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 сменной мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3			



				нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
	Совершенство вание ЗУН		Стойка и передвижение 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 сменной мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре			Ком- плекс 3		
	Совершенство вание ЗУН		Стойка и передвижение 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 сменной мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре			Ком- плекс 3		
	Совершенство вание ЗУН		Стойка и передвижение 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 сменной мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения нападающего удара		Ком- плекс 3		
	Баскетбол	18	Совершенство вание ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические		Ком- плекс 3		

					сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	действия в игре				
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Ком-плекс 3			

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		

				сменной мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств			
Совершенство-вание ЗУН	Совершенство-вание ЗУН	Совершенство-вание ЗУН	Совершенство-вание ЗУН	Совершенство-вание перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Ком-плекс 3	
				Совершенство-вание перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Ком-плекс 3	
				Совершенство-вание перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		
				Совершенство-вание перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Ком-плекс 3	
				Совершенство-вание перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Ком-плекс 3	

					защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств						
<i>Продолжение табл.</i>											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3			
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения передач мяча	Ком-плекс 3			
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3			

*Продолжение табл.*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
					дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств						
				Совершенствование	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические		Ком-плекс 3			

ЗУН	сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		действия в игре					
Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Комплекс 3				
Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Комплекс 3				
Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Комплекс 3				
Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Комплекс 3				





				бросок. Индивидуальные							
<i>Продолжение табл.</i>											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
				Совершенствование ЗУН	действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча в игре	Комплекс 3			
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3			
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3			

<i>Продолжение табл.</i>											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
					действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств						



				вование ЗУН	остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопровождением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	тактико-технические действия в игре	плекс 3		
				Совершенствование вование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопровождением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Ком-плекс 3		
				Совершенствование вование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопровождением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Ком-плекс 3		
				Совершенствование вование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопровождением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Ком-плекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
5	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересеченной местности	4	Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Ком-плекс 4		

				Инструктаж по ТБ									
	Комплексный			Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции									Комплекс 4
	Комплексный			Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции									Комплекс 4
	Учетный			Бег на результат 3000 метров. Опрос по теории									Комплекс 4
6	Комплексный	3	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.									Комплекс 4

Окончание табл.

1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
						Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах					
	Комплексный					Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах			Комплекс 4		
	Учетный					Бег на результат 100 м. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств			Комплекс 4		
	Комплексный	1	Метание			Метание гранаты из различных положений. Метание с 5–6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств			Комплекс 4		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**11 класс (девушки)**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	<b>Легкая атлетика</b>	Спринтерский бег	4	Вводный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м		Комплекс 1		
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м		Комплекс 1		
		Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м		Комплекс 1				
		Учетный	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м	«5» – 16; «4» – 16,5; «3» – 17,0	Комплекс 1				
		Прыжок в длину	3	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега		Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					Многооскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями					
				Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многооскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега		Комплекс 1		
				Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила ТБ при прыжках в длину	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	«5» – 390; «4» – 370; «3» – 350	Комплекс 1		
		Метание	3	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Комплекс 1		
				Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность		Комплекс 1		
				Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«5» – 26 м; «4» – 23 м; «3» – 18 м	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересеченной местности	4	Комплексный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия		Комплекс 1		
				Учетный	Бег на результат 2000 метров. Опрос по теории	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать во время кросса препятствия	«5» – 10,00; «4» – 11,30; «3» – 12,30	Комплекс 1		
3	<b>Гимнастика</b>	Висы и упоры.	8	Комплексный	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис углом. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения		Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис углом. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис углом. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис углом. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис углом. Вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения		Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис углом. Вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис углом. Вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения		Комплекс 2		
			Учетный	Подтягивание на перекладине. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис углом. Вис прогнувшись. Развитие силовых способностей и гибкости.	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	«5» – 15 раз; «4» – 11 раз; «3» – 7 раз.		Комплекс 2		
	Акробатические упражнения . Опорный прыжок		6	Комплексный	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплекс 2		
				Учетный	Равновесие на одной, выпад вперёд. Кувырок вперёд. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Оценка техники выполнения акробатических элементов, прыжка через коня	Комплекс 2		
4	<b>Спортивные игры</b>	Волейбол	28	Комплексный	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение 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	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		

					скоростно-силовых качеств								
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Верхняя подача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре			Комплекс 3
				Комплексный	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.					<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения передач мяча		Комплекс 3

*Продолжение табл.*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение 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 координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение 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. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		

					блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей							
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой					Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3

*Продолжение табл.*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
				Комплексный	Стойка и передвижение 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 сменной мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения подачи мяча	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение 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 сменной мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение 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,	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение 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 сменной мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение 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 сменной мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре				
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение 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 сменной мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение 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 сменной мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		

				нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей				
Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение 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 сменной мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей		<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3			
Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение 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 сменной мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей		<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3			
Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение 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 сменной мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей		<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3			
Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение 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 сменной мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей		<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3			

				нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
Совершенство вание ЗУН	Совершенство вание ЗУН	Стойка и передвижение 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 сменной мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3				
Совершенство вание ЗУН	Совершенство вание ЗУН	Стойка и передвижение 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 сменной мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3				
Совершенство вание ЗУН	Совершенство вание ЗУН	Стойка и передвижение 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 сменной мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения нападающего удара	Ком-плекс 3				
	Баскетбол	38	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические	Ком-плекс 3			

					сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	действия в игре				
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Ком-плекс 3			

*Продолжение табл.*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3		



						защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств						
<i>Продолжение табл.</i>												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3				
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения передач мяча	Ком-плекс 3				
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3				

*Продолжение табл.*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
					дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств							
				Совершенствование	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с	Уметь выполнять тактико-технические		Ком-плекс 3				

ЗУН	сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		действия в игре					
Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Введение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Комплекс 3				
Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Введение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Комплекс 3				
Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Введение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Комплекс 3				
Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Введение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменной мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Комплекс 3				



				движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Комплекс 3						
Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Комплекс 3						
Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Комплекс 3						
Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Комплекс 3						

				бросок. Индивидуальные							
<i>Продолжение табл.</i>											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
				Совершенствование ЗУН	действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча в игре	Ком-плекс 3			
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с привлечением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3			
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с привлечением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Ком-плекс 3			

<i>Продолжение табл.</i>											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
					действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств						

Комплексы	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения броска в прыжке	Комплекс 3			
Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3			
Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3			
Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Штрафной бросок. Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплекс 3			
Совершенствование	Совершенствование перемещений и	Уметь выполнять		Комплекс			

				остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрытие мяча). Нападение через центрального. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	тактико-технические действия в игре	плекс 3	
		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание) Штрафной бросок.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание) Штрафной бросок.	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Ком-плекс 3		
		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание) Штрафной бросок.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание) Штрафной бросок.	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Ком-плекс 3		
		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание) Штрафной бросок.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание) Штрафной бросок.	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Ком-плекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					мяча, накрытие мяча). Нападение через центрального. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
5	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересеченно	4	Комплексный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 15		Ком-плекс 4		

				препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	минут, преодолевать во время кросса препятствия			
		Комплексный		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать во время кросса препятствия	Комплекс 4		
		Комплексный		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать во время кросса препятствия	Комплекс 4		
		Учетный		Бег на результат 2000 метров. Опрос по теории	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать во время кросса препятствия	Комплекс 4	«5» –10,00; «4» –11,30; «3» –12,30	
6	Легкая атлетика	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	3	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Комплекс 4		

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах					
	Комплексный			Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега		Комплекс 4		
				Учетный						
	Метание		1	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. Метание с 5–6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> метать гранату с разбега на дальность		Комплекс 4		

Файл: РП ФИЗ-РА 10-11  
Каталог: G:\Users\петр\Desktop\Рабочие программы по физической культуре  
Шаблон: G:\Users\петр\AppData\Roaming\Microsoft\Шаблоны\Normal.dotm  
Заголовок:  
Содержание:  
Автор: SamLab.ws  
Ключевые слова:  
Заметки:  
Дата создания: 02.06.2009 11:37:00  
Число сохранений: 31  
Дата сохранения: 27.11.2019 7:47:00  
Сохранил: Марина  
Полное время правки: 331 мин.  
Дата печати: 04.03.2020 12:08:00  
При последней печати  
    страниц: 97  
    слов: 25 929 (прибл.)  
    знаков: 147 799 (прибл.)