

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Лицей № 3»
(МБОУ «Лицей № 3»)

ул. Комсомольская, д. 27А, р-н Центральный, г. Норильск, Красноярский край, 663300
Телефон: (3919) 46-17-36, (3919) 46-24-13, Факс: (3919) 46-17-36
E-mail: li3-norilsk@yandex.ru, <http://www.li3-nor.ucoz.ru>,
ОКПО 41066790, ЕГРЮЛ (ОГРН) 1022401625960, ИНН/КПП 2457018434/245701001

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора
МБОУ «Лицей № 3» № 257
от «02» сентября 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

на педагогическом совете
МБОУ «Лицей № 3» № 1
от «02» сентября 2021 г.

РАССМОТРЕНО:

на научно-методическом
совете
МБОУ «Лицей № 3» № 6
от «18» мая 2021 г.

Рабочая программа

Предмет: физическая культура

Класс: 10 - 11 классы

Уровень образования: среднее общее образование

г. Норильск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку 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 (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление правительства РФ от 04.10.2000X2 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 № 1507-р.
- Федерального базисного учебного плана, утвержденного приказом МО РФ от 09.03.2004 № 1312; с изменениями, утвержденными приказом МОиН РФ от 03.06.2011 г. № 1994;
- Федеральный компонент государственного стандарта общего образования, утвержденный приказом Минобразования России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г. № 1089.
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 №56;
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных 9 и 11

классов общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 № 317.

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1—11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (В.: Учитель, 2012. - 2-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.).

В соответствии с учебным планом программа для 10 класса рассчитана на 102 часов (34 недели) при трехразовых занятиях в неделю.

Программный материал имеет две части - инвариантную (базовая часть) и вариативную (дифференцированная):

на инвариантную часть отводится 86 часов;

на вариативную часть отводится 16 часов.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, играм, единоборствам, а также упражнениям имеющие большое прикладное значение. Вариативная часть учебного времени в 10-ом классе включает в себя программный материал по спортивным играм (баскетбол).

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

Распределение программного материала по четвертям составлено с учётом проживания в условиях крайнего севера и в связи с участием лица в «Школьной спортивной лиге».

Для проведения уроков мы используем ресурсные возможности лица. Занятия проводятся в спортивном и тренажёрном зале школы.

В урочной деятельности используются инновационные подходы к обучению, а именно при проведении ОРУ применяется система разминки «стретчинг». Программа РФБ «Развитие гибкости через занятия стретчингом» предназначена для учащихся 8-х – 11-х классов средней общеобразовательной школы. Она предназначена для учебных занятий при обучении баскетболу и другим видам спорта, а также для самостоятельных индивидуальных и групповых занятий баскетболом, для работы с командами любого уровня мастерства.

Цели:

1. Научить школьников пользоваться упражнениями стретчинг при проведении ОРУ.

2. Достижение определенного уровня гибкости, его поддержание в рамках урочной деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица 1*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

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

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	86
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры: Баскетбол	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	16
2.1	Волейбол	16
	Итого	102 часа

Ведущие формы и методы, технологии обучения.

Ведущие формы (способы) обучения: фронтальная; поточная; посменная; командная; групповая; индивидуальная.

Ведущие методы обучения: наблюдение; объяснение; рассказ; показ; беседа; проверочные беседы (без вызова из строя); опрос; тестирование; индивидуальных заданий; дополнительных упражнений; заданий по овладении двигательными действиями; методы срочной информации; метод вариативного (переменного) упражнения; метод расчлененного (целостного) показа; метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств; игровой метод; комбинированный метод; метод круговой тренировки.

Технологии обучения: личностно-ориентированные; игровые; развивающие; здоровьесберегающие.

Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся: ценностно – смысловая компетенция, общекультурная компетенция, учебно – познавательная компетенция, информационная компетенция, коммуникативная компетенция, социально – трудовая компетенция, компетенция личностного самосовершенствования.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую

функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движения или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях, может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником, уверено выполняет учебный норматив.		выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	
--	--	---	--

**III. Владение способами
и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

<i>Оценка 5</i>	<i>Оценка 4</i>	<i>Оценка 3</i>	<i>Оценка 2</i>
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

IV. Уровень физической подготовленности учащихся.

<i>Оценка 5</i>	<i>Оценка 4</i>	<i>Оценка 3</i>	<i>Оценка 2</i>
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания,	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

<p>которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.</p>			
---	--	--	--

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по баскетболу, волейболу, легкой атлетике — путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

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

Психолого-педагогические основы

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

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

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Баскетбол

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

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.

Легкая атлетика

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.

Лыжные гонки

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Единоборства

Овладение учащимися жизненно важными навыками единоборств. Правила соревнований. Техника безопасности.

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных

занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма; организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-

	Подтягивание из вися 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	-

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стоку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся,

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической подготовленности учащихся 10-х классов

Табл.1.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	5,2	5,1-4,8	4,4	6,1	5,9-5,3	4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	8,2	8,0-7,7	7,3	9,7	9,3-8,7	8,4
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	180	195-210	230	160	170-190	210

4.	Выносливость	6-минутный бег, м	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	5	9-12	15	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание из положения виса на высокой перекладине (М) кол-во раз; Из положения виса лежа на низкой перекладине (Д) кол-во раз.	4	8-9	15	6	13-15	18

Перечень литературы и средств обучения

Дополнительная литература

1. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с.
2. Настольная книга учителя физической культуры - Москва, «Физкультура и спорт», 1998 год
3. Экзаменационные вопросы и ответы «Физическая культура 9 и 11 выпускные классы», Москва, «АСТ-ПРЕСС ШКОЛА», 2005 год

Методическая литература

1. «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся», (Педагогический университет «Первое сентября»), 2008 год, Б.Х. Ланда
2. «Стретчинг и тейпирование в баскетболе» (обоснование и методика использования) – Москва, «Физкультура. Образование и наука», 1996 года. Ю.М. Портнова, С.А. Политковский
3. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболиста. – Москва: 2003. – 102с. Е.А. Чернова, В.С. Кузнецов

Средства обучения

1. Специально-беговые упражнения.
2. Специально-прыжковые упражнения.
3. Спортивный инвентарь:
 - Баскетбольные, волейбольные, малые и набивные мячи;
 - Барьеры для прыжков;
 - Гимнастическая скамейка;
 - Гимнастическая стенка;
 - Гимнастическая палка;
 - Гимнастическая скакалка;
 - Гимнастический мат;
 - Обручи;
 - Кубики;

- Перекладина для подтягивания в висе;
- Сетка волейбольная;

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I полугодие

10 «» класс

наименование раздела программы	номер урока	Дата проведения	Тема урока	Элементы содержания
Лёгкая атлетика (17 часов)			Метание мяча и гранаты. Равномерный бег. Преодоление препятствий.	Бег 5 минут. Метание гранаты из различных положений. Преодоления горизонтальных препятствий. ОРУ. Игра «Перестрелка». Старты из различных положений. Развитие выносливости.
			Метание мяча и гранаты. Равномерный бег. Преодоление препятствий.	Бег 7 минут. Преодоления горизонтальных препятствий. ОРУ. Метание гранаты на дальность Игра «Перестрелка». Развитие выносливости. Низкий старт (до 30 метров).
			Метание мяча и гранаты. Равномерный бег. Преодоление препятствий.	Бег 10 минут. Преодоления горизонтальных препятствий. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости.
			Метание мяча и гранаты. Равномерный бег. Преодоление препятствий.	Бег 10 минут. Преодоления горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Волейбол». Развитие выносливости. Челночный бег 3*10 метров на результат.
			Метание мяча и гранаты. Равномерный бег. Преодоление препятствий.	Бег 12 минут. Преодоления горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Баскетбол». Развитие выносливости. Низкий старт (до 30 метров).
			Метание мяча и гранаты. Равномерный бег. Преодоление препятствий.	Бег 12 минут. Преодоления горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. Низкий старт (до 30 метров). Эстафетный бег, специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке –к.н.
			Метание мяча и гранаты. Равномерный бег. Преодоление препятствий.	Бег 15 минут. Преодоления горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Волейбол». Развитие выносливости.
			Метание мяча и гранаты. Равномерный бег. Преодоление препятствий.	Бег на результат 1000 метров. ОРУ. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.

Легкая атлетика (17 часов)			Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (до 30 метров). Обучение техники передачи эстафеты, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.
	0		Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (до 30 метров). Эстафетный бег, специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным навыкам. Отжимания от пола на результат.
	1		Спринтерский бег, эстафетный бег	Специальные беговые упражнения. Метание малых мячей, ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений
	2		Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег 30 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств
	3		Спринтерский бег, эстафетный бег	Специальные беговые упражнения. Метание малых мячей, ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Подтягивания –к.н.
	4		Изучение и совершенствование техники бега и прыжков. Метание мяча.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов на точность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. Прыжки в длину с места на результат.
	5		Совершенствование техники бега и прыжков. Метание мяча.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов на точность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.
	6		Совершенствование техники бега и прыжков. Метание мяча.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов на точность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание набивного мяча на результат. История отечественного спорта.
И	7		Висы. Строевые упражнения.	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.

8	Висы. Строевые упражнения.	Выполнение команд: «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Строевой шаг. ОРУ с мячами. Подъём на перекладине из положения в висе, выходом. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
9	Висы. Строевые упражнения.	Выполнение команд: «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Строевой шаг. ОРУ с мячами. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
0	Висы. Строевые упражнения.	Выполнение команд: «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Строевой шаг. ОРУ с мячами. Кувырок вперёд, кувырок спиной. Подъём на перекладине из положения в висе, выходом. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
1	Висы. Строевые упражнения.	Выполнение команд: «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Строевой шаг. ОРУ с мячами. Кувырок вперёд, кувырок спиной. Подъём на перекладине из положения в висе, выходом. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
2	Висы. Строевые упражнения.	Выполнение команд: «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Строевой шаг. ОРУ с мячами. Кувырок вперёд, кувырок спиной. Подъём на перекладине из положения в висе, выходом. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.
3	Висы. Строевые упражнения.	Поворотов направо, налево в движении. Строевой шаг. ОРУ без предметов на месте. Лазание по канату. Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. ТБ на уроках гимнастики.
4	Висы. Строевые упражнения.	ОРУ с мячами. Кувырок вперёд, кувырок спиной. Подъём на перекладине из положения в висе, выходом. Подтягивания в висе.

	5		Висы. Строевые упражнения.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ без предметов. Развитие координационных способностей.
Спортивные игры. Баскетбол (21 час)	6		Баскетбол.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движение одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2*1). Развитие скоростных качеств.
	7		Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движение одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2*1). Развитие скоростных качеств.
	8		Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движение одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3*2). Развитие скоростных качеств.
	9		Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движение одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3*2). Развитие скоростных качеств.
	0		Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движение. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*3). Развитие скоростных качеств.
	1		Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движение. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*3). Развитие скоростных качеств.
	2		Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движение. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*3). Развитие скоростных качеств.

	3		Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движение. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*3). Развитие скоростных качеств.
	4		Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движение. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3*2). Развитие скоростных качеств.
	5		Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движение. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3*2). Развитие скоростных качеств.
	6		Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движение. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*1*2). Развитие скоростных качеств.
	7		Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движение. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*1*2). Развитие скоростных качеств.
	8		Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движение. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2*1*2). Развитие скоростных качеств.
	9		Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движение. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2*1*2). Развитие скоростных качеств.
	0		Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движение с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите

			(вырывания, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.
	1	Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движение с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывания, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.
	2	Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движение с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывания, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.
	3	Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движение с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывания, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.
	4	Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движение с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывания, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.
	5	Баскетбол.	Сочетание приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывания, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Учебная игра
	6	Баскетбол.	Сочетание приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывания, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Учебная игра
имнастическая	7	Прыжки через козла	Строевой шаг. Прыжки через козла. Эстафеты. Развитие силовых способностей.
о л		Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Передача в

	8			тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам
	9		Волейбол	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

II полугодие

10 «» класс

наименование раздела программы	номер урока	Дата проведения	Тема урока	Элементы содержания
Элементы единоборств	0		Инструктаж по ТБ. Элементы борьбы	Инструктаж по ТБ. Приёмы самостраховки. Борьба за предмет. Умение падать. Кувырки. Игра «Выталкивание из круга». Силовые упражнения.
	1		Элементы борьбы	Совершенствование стойки и передвижения в стойке. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Умение падать. Кувырки. Силовые упражнения. Игра «Сила и ловкость»
	2		Элементы борьбы	Совершенствование стойки и передвижения в стойке. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Умение падать. Кувырки. Силовые упражнения. Игра «Сила и ловкость»
	3		Элементы борьбы	Совершенствование стойки и передвижения в стойке. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Умение падать. Кувырки. Силовые упражнения. Игра «Борьба всадников».
	4		Элементы борьбы	Совершенствование стойки и передвижения в стойке. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Умение падать.

			Кувырки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Борьба двоё против двоих»».
	5	Элементы борьбы	Совершенствование стойки и передвижения в стойке. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Умение падать. Кувырки. Силовые упражнения. Игра «Борьба всадников».
	6	Элементы борьбы	Совершенствование стойки и передвижения в стойке. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Умение падать. Кувырки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Борьба двоё против двоих»».
	7	Элементы борьбы	Совершенствование стойки и передвижения в стойке. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Умение падать. Кувырки. Силовые упражнения. Игра «Борьба всадников».
	8	Элементы борьбы	Совершенствование стойки и передвижения в стойке. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Умение падать. Кувырки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Борьба двоё против двоих»».
Спортивные игры. Волейбол. (15 часов)	9	Волейбол	Инструктаж по технике безопасности на уроке. Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.
	0	Волейбол	Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.
	1	Волейбол	Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.
	2	Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.
	3	Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах.

			Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
4		Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
5		Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения
6		Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения
7		Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения
8		Волейбол	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Прием мяча снизу, сверху двумя руками в парах. Верхняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам
9		Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения
0		Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных

			колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения
	1	Волейбол	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Прием мяча снизу, сверху двумя руками в парах. Верхняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам
	2	Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам
	3	Волейбол	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам
Гимнастика (8 часов)	4	Атлетическая гимнастика.	Работа в тренажерном зале. Развитие силовых качеств. Работают по станциям (до 10 станций). Жим штанги лёжа, разгибание ног, тяга вертикальная к груди, подъем штанги на бицепс, пресс на наклонной доске, прыжки на скакалке, велотренажёр, подтягивания, приседания со штангой, пресс в вися.
	5	Атлетическая гимнастика.	Работа в тренажерном зале. Развитие силовых качеств. Работают по станциям (до 10 станций). Жим штанги лёжа, разгибание ног, тяга вертикальная к груди, подъем штанги на бицепс, пресс на наклонной доске, прыжки на скакалке, велотренажёр, подтягивания, приседания со штангой, пресс в вися.
	6	Атлетическая гимнастика.	Работа в тренажерном зале. Развитие силовых качеств. Работают по станциям (до 10 станций). Жим штанги лёжа, разгибание ног, тяга вертикальная к груди, подъем штанги на бицепс, пресс на наклонной доске, прыжки на скакалке, велотренажёр, подтягивания, приседания со штангой, пресс в вися.
		Атлетическая	Работа в тренажерном зале. Развитие силовых качеств.

	7		гимнастика.	Работают по станциям (до 10 станций). Жим штанги лёжа, разгибание ног, тяга вертикальная к груди, подъём штанги на бицепс, пресс на наклонной доске, прыжки на скакалке, велотренажёр, подтягивания, приседания со штангой, пресс в висе.
	8		Строевые упражнения. Висы. Лазание по канату.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в четыре. ОРУ на месте. Подтягивания на перекладине. Угол на перекладине. Развитие силы. Лазание по канату.
	9		Строевые упражнения. Висы. Лазание по канату.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в четыре. ОРУ на месте. Подтягивания на перекладине. Угол на перекладине. Развитие силы. Лазание по канату.
	0		Строевые упражнения. Висы.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движение. ОРУ на месте. Подтягивания на перекладине. Учебная игра волейбол.
	1		Строевые упражнения. Висы. Лазание по канату.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в четыре. ОРУ на месте. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Лазание по канату в два приёма без помощи рук.
Лыжи (18 часов)	2		Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ. Переход с одновременного ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции 3 км.
	3		Лыжная подготовка	Переход с одновременного ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции 3 км.
	4		Лыжная подготовка	Переход с одновременного ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции 3 км.

5		Лыжная подготовка	Равномерное прохождение дистанции. Юноши 4 км. Переход с одновременного ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Эстафета с передачей палочки. Виды лыжного спорта.
6		Лыжная подготовка	Равномерное прохождение дистанции. Юноши 4 км. Переход с одновременного ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Эстафета с передачей палочки. Виды лыжного спорта.
7		Лыжная подготовка	Равномерное прохождение дистанции. Юноши 4 км. Переход с одновременного ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Эстафета с передачей палочки. Виды лыжного спорта.
8		Лыжная подготовка	Равномерное прохождение дистанции. Юноши 5 км. Переход с одновременного ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.
9		Лыжная подготовка	Равномерное прохождение дистанции. Юноши 5 км. Переход с одновременного ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.
0		Лыжная подготовка	Равномерное прохождение дистанции. Юноши 5 км. Переход с одновременного ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.

1		Лыжная подготовка	Равномерное прохождение дистанции. Юноши 6 км. Финиширование. Переход с одновременного ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Оказание помощи при обморожении.
2		Лыжная подготовка	Равномерное прохождение дистанции. Юноши 6 км. Финиширование. Переход с одновременного ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Оказание помощи при обморожении.
3		Лыжная подготовка	Равномерное прохождение дистанции. Юноши 6 км. Финиширование. Переход с одновременного ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Оказание помощи при обморожении.
4		Лыжная подготовка	Коньковый ход. Стартовый разгон. Дистанция 6 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Правила соревнований по лыжному спорту.
5		Лыжная подготовка	Коньковый ход. Стартовый разгон. Дистанция 6 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Правила соревнований по лыжному спорту.
6		Лыжная подготовка	Коньковый ход. Стартовый разгон. Дистанция 6 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Правила соревнований по лыжному спорту.
7		Лыжная подготовка	Стартовый разгон. Обгон. Финиширование. Дистанция 6 км.

	8		Лыжная подготовка	Стартовый разгон. Обгон. Финиширование. Дистанция 6 км.
	9		Лыжная подготовка	Стартовый разгон. Обгон. Финиширование. Дистанция 6 км.
Легкая атлетика (3 часа)	00		Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых упражнений.
	01		Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых упражнений. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.
	02		Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых упражнений. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I полугодие

11 класс

наименование раздела программы	номер урока	дата проведения	активная дата	Тема урока	Тип урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Элементы содержания	Вид контроля
Лёгкая атлетика (17 часов)				Метание мяча и гранаты. Равномерный бег. Преодоление препятствий.	Комбинированный	Уметь бегать в равномерном темпе (3 мин)	Инструктаж по ТБ. Бег 3 минуты. Преодоления горизонтальных препятствий. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.	Текущий
				Метание мяча и гранаты. Равномерный бег. Преодоление препятствий.	Совершенствование ЗУН	Уметь бегать в равномерном темпе (5 мин)	Бег 5 минут. Метание гранаты из различных положений. Преодоления горизонтальных препятствий. ОРУ. Игра «Перестрелка». Старты из различных положений. Развитие выносливости.	Текущий
				Метание мяча и гранаты. Равномерный бег. Преодоление препятствий.	Совершенствование ЗУН	Уметь бегать в равномерном темпе (7 мин) Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	Бег 7 минут. Преодоления горизонтальных препятствий. ОРУ. Метание гранаты на дальность Игра «Перестрелка». Развитие выносливости. Низкий старт (до 30 метров).	Текущий
				Метание мяча и гранаты. Равномерный бег. Преодоление препятствий.	Совершенствование ЗУН	Уметь бегать в равномерном темпе (10 мин)	Бег 10 минут. Преодоления горизонтальных препятствий. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости.	Текущий
				Метание мяча и гранаты. Равномерный бег.	Совершенствование ЗУН	Уметь бегать в равномерном темпе (10 мин)	Бег 10 минут. Преодоления горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Волейбол». Развитие выносливости. Челночный бег 3*10 метров на	Текущий

			Преодоление препятствий.			результат.	
			Метание мяча и гранаты. Равномерный бег. Преодоление препятствий.	Совершенствование ЗУН	С	Уметь бегать в равномерном темпе (12 мин) Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	Бег 12 минут. Преодоления горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Баскетбол». Развитие выносливости. Низкий старт (до 30 метров). Текущий
			Метание мяча и гранаты. Равномерный бег. Преодоление препятствий.	Совершенствование ЗУН	С	Уметь бегать в равномерном темпе (12 мин)	Бег 12 минут. Преодоления горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости. Низкий старт (до 30 метров). Эстафетный бег, специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке –к.н. Учётный
			Метание мяча и гранаты. Равномерный бег. Преодоление препятствий.	Совершенствование ЗУН	С	Уметь бегать в равномерном темпе (15 мин)	Бег 15 минут. Преодоления горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Волейбол». Развитие выносливости. Текущий
			Метание мяча и гранаты. Равномерный бег. Преодоление препятствий.	четный	У	Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин)	Бег на результат 1000 метров. ОРУ. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Учётный
Легкая атлетика (17)	0		Спринтерский бег, эстафетный бег	водный	В	Уметь выполнять передачу эстафетной палочки	Низкий старт (до 30 метров). Обучение техники передачи эстафеты, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Текущий
	1		Спринтерский бег, эстафетный бег	Комбинированный		Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	Низкий старт (до 30 метров). Эстафетный бег, специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным навыкам. Отжимания от пола на результат. Текущий
			Спринт	Совершенствование		Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Специальные беговые упражнения. Текущий

2			терский бег, эстафетный бег	ЗУН	Уметь метать набивные мячи на дальность	Метание малых мячей, ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	кущий
3			Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствование ЗУН	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Бег 30 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Выполнение нормативов в физической подготовленности
4			Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствование ЗУН	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м Уметь метать набивные мячи на дальность	Специальные беговые упражнения. Метание малых мячей, ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Подтягивания –к.н.	Технический
5			Изучение и совершенствование техники бега и прыжков. Метание мяча.	Комплексный	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, метать малый мяч на дальность.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов на точность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. Прыжки в длину с места на результат.	Технический
6			Изучение и совершенствование техники бега и прыжков. Метание мяча.	Комплексный	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, метать малый мяч на дальность.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов на точность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Технический
7			Изучение и совершенствование техники бега и прыжков. Метание мяча.	Комплексный	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, метать малый мяч на дальность.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов на точность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание набивного мяча на	Технический

Гимнастика (9 часов)							результат. История отечественного спорта.	
	8			Прыжок в длину. Метание мяча.	Учётный	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, метать малый мяч на дальность.	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнение нормативов в физической подготовленности
	9			Висы. Строевые упражнения.	Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине.	Выполнение команд: «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Строевой шаг. ОРУ с мячами. Подъём на перекладине из положения в висе, выходом. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Текущий
	0			Висы. Строевые упражнения.	Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине.	Выполнение команд: «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Строевой шаг. ОРУ с мячами. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Текущий
	1			Висы. Строевые упражнения. Кувырок.	Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине.	Выполнение команд: «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Строевой шаг. ОРУ с мячами. Кувырок вперёд, кувырок спиной. Подъём на перекладине из положения в висе, выходом. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Текущий
2			Висы. Строевые упражнения. Кувырок.	Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине.	Выполнение команд: «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Строевой шаг. ОРУ с мячами. Кувырок вперёд, кувырок спиной. Подъём на	Текущий	

						перекладине из положения в висе, выходом. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
	3		Висы. Строевые упражнения. Кувырок.	Совершенство- вание ЗУН	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине.	Выполнение команд: «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Строевой шаг. ОРУ с мячами. Кувырок вперёд, кувырок спиной. Подъём на перекладине из положения в висе, выходом. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Те кущий
	4		Висы. Мост. Лазание по канату.	Совершенство- вание ЗУН	Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические комбинации из разученных элементов.	Поворотов направо, налево в движении. Строевой шаг. ОРУ без предметов на месте. Лазание по канату. Мост и поворот в упор на одном колене. Эстафеты. Развитие силовых способностей. ТБ на уроках гимнастики.	Те кущий
	5		Кувыр- ок. Висы.	Учётный	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине.	ОРУ с мячами. Кувырок вперёд, кувырок спиной. Подъём на перекладине из положения в висе, выходом. Подтягивания в висе.	По- дтягивания : М: 9-7-5 раз Д: 17-15-8 раз
	6		Висы. Строевые упражнения. Длинный кувырок.	Совершенство- вание ЗУН	Уметь выполнять акробатические комбинации из разученных элементов	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ без предметов. Развитие координационных способностей.	Те кущий
ПО	7		Инструк- таж по ТБ. Баскетбол	Комбини- рованный	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и	Те кущий

					действия.	остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движение одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2*1). Развитие скоростных качеств.	
8			Баскетбол	Совершенствование ЗУН	С Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движение одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2*1). Развитие скоростных качеств.	Текущий
9			Баскетбол	Совершенствование ЗУН	С Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движение одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3*2). Развитие скоростных качеств.	Текущий
0			Баскетбол	Совершенствование ЗУН	С Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движение одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3*2). Развитие скоростных качеств.	Текущий
1			Баскетбол	Совершенствование ЗУН	С Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движение. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*3). Развитие скоростных качеств.	Текущий
2			Баскетбол	Совершенствование ЗУН	С Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движение. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*3). Развитие скоростных качеств.	Текущий
3			Баскетбол	Совершенствование ЗУН	С Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движение. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*3).	Текущий

						Развитие скоростных качеств.	
4	Баскетбол		Совершенствование ЗУН	С	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*3). Развитие скоростных качеств.	Текущий
5	Баскетбол		Комплексный		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3*2). Развитие скоростных качеств.	Текущий
6	Баскетбол		Комплексный	К	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3*2). Развитие скоростных качеств.	Текущий
7	Баскетбол		Совершенствование ЗУН	С	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*1*2). Развитие скоростных качеств.	Текущий
8	Баскетбол		Комбинированный	К	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*1*2). Развитие скоростных качеств.	Оценка техники ведения мяча
9	Баскетбол		Совершенствование ЗУН	С	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2*1*2). Развитие скоростных качеств.	Оценка техники передачи мяча

	0			Баскетбол Совершенствование ЗУН	С Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движение. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2*1*2). Развитие скоростных качеств.	О ценка техники передачи мяча
	1			Баскетбол Совершенствование ЗУН	С Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движение с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывания, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Те кущий
	2			Баскетбол Совершенствование ЗУН	С Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движение с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывания, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	О ценка техники броска в прыжке
	3			Баскетбол Совершенствование ЗУН	С Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движение с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывания, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	О ценка техники броска в прыжке
	4			Баскетбол Совершенствование ЗУН	С Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движение с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.	Те кущий

						Индивидуальные действия в защите (вырывания, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.		
5			Баскетбол	Совершенствование ЗУН	С	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движение с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывания, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Текущий
6			Баскетбол	Совершенствование ЗУН	С	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движение с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи и броска. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Оценка техники штрафного броска
7			Баскетбол	Совершенствование ЗУН	С	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Индивидуальные действия в защите (вырывания, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	Текущий
8			Волейбол	Совершенствование (ЗУН)	С	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий
9			Волейбол	Совершенствование (ЗУН)	С	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

II полугодие

11 класс

наименование раздела программы	номер урока	дата проведения	активная дата	Тема урока	Тип урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Элементы содержания	Вид контроля
Элементы единоборств (9 часов)	0			Элементы борьбы	И зучение нового материала	Знать инструкцию по ТБ на занятиях единоборствам. Уметь выполнять стойку и передвижения в стойке.	Инструктаж по ТБ. Приёмы самостраховки. Борьба за предмет. Умение падать. Кувырки. Игра «Выталкивание из круга». Силовые упражнения.	Текущий
	1			Элементы борьбы	Комбинированный	Уметь выполнять приёмы борьбы лёжа и стоя.	Совершенствование стойки и передвижения в стойке. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Умение падать. Кувырки. Силовые упражнения. Игра «Сила и ловкость»	Текущий
	2			Элементы борьбы	Комбинированный	Уметь выполнять приёмы борьбы лёжа и стоя.	Совершенствование стойки и передвижения в стойке. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Умение падать. Кувырки. Силовые упражнения. Игра «Сила и ловкость»	Текущий
	3			Элементы борьбы	И зучение нового материала	Уметь выполнять захваты рук и туловища. Освободиться от захватов.	Совершенствование стойки и передвижения в стойке. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Умение падать. Кувырки. Силовые упражнения. Игра «Борьба всадников».	Текущий
	4			Элементы борьбы	Комбинированный	Уметь выполнять захваты рук и туловища. Освободиться от захватов.	Совершенствование стойки и передвижения в стойке. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Умение падать. Кувырки. Силовые упражнения	Текущий

							и единоборства в парах. Игра «Борьба двоё против двоих»».	
	5			Элементы борьбы	К омбинированный	Уметь выполнять захваты рук и туловища. Освободиться от захватов.	Совершенствование стойки и передвижения в стойке. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Умение падать. Кувырки. Силовые упражнения. Игра «Борьба всадников».	Т екущий
	6			Элементы борьбы	К омбинированный	Уметь занимать выгодное положение.	Совершенствование стойки и передвижения в стойке. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Умение падать. Кувырки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Борьба двоё против двоих»».	О ценка умения освободиться от захватов.
	7			Элементы борьбы	К омбинированный	Уметь выполнять страховку.	Совершенствование стойки и передвижения в стойке. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Умение падать. Кувырки. Силовые упражнения. Игра «Борьба всадников».	Т екущий
	8			Элементы борьбы	К омбинированный	Уметь выполнять страховку.	Совершенствование стойки и передвижения в стойке. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Умение падать. Кувырки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Борьба двоё против двоих»».	Т екущий
Спортивные игры. Волейбол (15)	9			Инструктаж по ТБ. Волейбол	К омплексный	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Инструктаж по технике безопасности на уроке. Комбинации из разученных передвижений и остановок игрока. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Т екущий
	0			Волейбол	С овершенствова ние (ЗУН)	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками	Т екущий

						снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
1			Волей бол	С овершенство вание (ЗУН)	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Т екущий
2			Волей бол	С овершенство вание (ЗУН)	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Т екущий
3			Волей бол	С овершенство вание (ЗУН)	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Т екущий
4			Волей бол	С овершенство вание (ЗУН)	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Т екущий
5			Волей бол	С овершенство вание (ЗУН)	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Т екущий

	6		Волей бол	С овершенство вание (ЗУН)	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	О ценка техники передачи мяча
	7		Волей бол	С овершенство вание (ЗУН)	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Т екущий
	8		Волей бол	С овершенство вание (ЗУН)	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Т екущий
	9		Волей бол	С овершенство вание (ЗУН)	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Т екущий
	0		Волей бол	К омплексный	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	О ценка техники подачи мяча
			Волей	С овершенство	Уметь выполнять в игре	Комбинации из передвижений и	О

	1			бол	вание (ЗУН)	или игровой ситуации тактико-технические действия.	остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	ценка техники подачи мяча
	2			Волей бол	С овершенство вание (ЗУН)	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Т екущий
	3			Волей бол	С овершенство вание (ЗУН)	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Т екущий
Гимнастика (8 часов)	4			Гимнастика с элементами акробатики	С овершенство вание (ЗУН)	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Т екущий
	5			Гимнастика с	С овершенство вание (ЗУН)	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в	Т екущий

			элементами акробатики		действия.	прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
6			Гимнастика с элементами акробатики	Комбинированный	Уметь работать силовым инвентарём.	Работа в тренажерном зале. Развитие силовых качеств. Работают по станциям (до 10 станций). Жим штанги лёжа, разгибание ног, тяга вертикальная к груди, подъём штанги на бицепс, пресс на наклонной доске, прыжки на скакалке, велотренажёр, подтягивания, приседания со штангой, пресс в висе.	Трекущий
7			Гимнастика с элементами акробатики	Комбинированный	Уметь работать силовым инвентарём.	Работа в тренажерном зале. Развитие силовых качеств. Работают по станциям (до 10 станций). Жим штанги лёжа, разгибание ног, тяга вертикальная к груди, подъём штанги на бицепс, пресс на наклонной доске, прыжки на скакалке, велотренажёр, подтягивания, приседания со штангой, пресс в висе.	Трекущий
8			Строевые упражнения. Висы. Лазание по канату.	Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять строевые приёмы. Выполнять приёмы на перекладине.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в четыре. ОРУ на месте. Подтягивания на перекладине. Угол на перекладине. Развитие силы. Лазание по канату.	Трекущий
9			Строевые упражнения. Висы. Лазание по	Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять строевые приёмы. Выполнять приёмы на перекладине.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в четыре. ОРУ на месте. Подтягивания на перекладине. Угол на перекладине. Развитие силы. Лазание по канату.	Трекущий

			канату.					
	0		Строевые упражнения. Висы.	С овершенствование ЗУН	Уметь выполнять строевые приёмы. Выполнять приёмы на перекладине.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движение. ОРУ на месте. Подтягивания на перекладине. Учебная игра волейбол.	Т екущий	
	1		Строевые упражнения. Висы. Лазание по канату.	С овершенствование ЗУН	Уметь выполнять строевые приёмы. Выполнять приёмы на перекладине.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в четыре. ОРУ на месте. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Лазание по канату в два приёма без помощи рук.	Т екущий	
Легкая атлетика (4 часа)	2		Спринтерский бег, эстафетный бег.	Комплексный	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых упражнений.	Т екущий	
	3		Спринтерский бег, эстафетный бег.	Комплексный	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых упражнений. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Т екущий	
	4		Спринтерский бег, эстафетный бег.	Комплексный	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых упражнений. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Т екущий	
	5		Спринтерский бег, эстафетный бег.	У чётный	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых упражнений. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	«5 » -4,7 «4 » - 5,0 «3 » - 5,4	

Лыжи (18 часов)

Лыжи (18 часов)	6		Лыжная подготовка	Водный	Знать инструкцию по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Уметь равномерно проходить дистанцию 2-3 км.	Инструктаж по ТБ. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции 3 км.	Текущий
	7		Лыжная подготовка	Комбинированный	Знать инструкцию по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Уметь равномерно проходить дистанцию 2-3 км.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции 3 км.	Текущий
	8		Лыжная подготовка	Комбинированный	Знать инструкцию по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Уметь равномерно проходить дистанцию 2-3 км.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции 3 км.	Текущий
	9		Лыжная подготовка	Комбинированный	Уметь равномерно проходить дистанцию 4 км.	Равномерное прохождение дистанции. Юноши 4 км. Эстафета с передачей палочки. Виды лыжного спорта.	Текущий
	0		Лыжная подготовка	Комбинированный	Уметь равномерно проходить дистанцию 4 км.	Равномерное прохождение дистанции. Юноши 4 км. Эстафета с передачей палочки. Виды лыжного спорта.	Текущий
	1		Лыжная подготовка	Комбинированный	Уметь равномерно проходить дистанцию 4 км.	Равномерное прохождение дистанции. Юноши 4 км. Эстафета с передачей палочки. Виды лыжного спорта.	Текущий
	2		Лыжная подготовка	Комбинированный	Уметь равномерно проходить дистанцию 5 км.	Равномерное прохождение дистанции. Юноши 5 км. Торможение и поворот плугом. Обгон. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Текущий
	3		Лыжная подготовка	Комбинированный	Уметь равномерно проходить дистанцию 7,5 км.	Равномерное прохождение дистанции. Юноши 7,5 км. Финиширование. Попеременный четырёхшажный ход. Оказание помощи при обморожении.	Текущий

	4		Лыжная подготовка	К омбинированный	Уметь равномерно проходить дистанцию 7,5 км.	Равномерное прохождение дистанции. Юноши 7,5 км. Финиширование. Попеременный четырёхшажный ход. Оказание помощи при обморожении.	Т екущий
	5		Лыжная подготовка	К омбинированный	Уметь равномерно проходить дистанцию 7,5 км.	Равномерное прохождение дистанции. Юноши 7,5 км. Финиширование. Попеременный четырёхшажный ход. Оказание помощи при обморожении.	Т екущий
	6		Лыжная подготовка	К омбинированный	Уметь пробегать с максимальной скоростью 8 км	Коньковый ход. Стартовый разгон. Дистанция 8 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Правила соревнований по лыжному спорту.	Т екущий
	7		Лыжная подготовка	К омбинированный	Уметь пробегать с максимальной скоростью 8 км	Коньковый ход. Стартовый разгон. Дистанция 8 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Правила соревнований по лыжному спорту.	Т екущий
	8		Лыжная подготовка	К омбинированный	Уметь пробегать с максимальной скоростью 8 км	Коньковый ход. Стартовый разгон. Дистанция 8 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Правила соревнований по лыжному спорту.	Т екущий
	9		Лыжная подготовка	К омбинированный	Уметь пробегать с максимальной скоростью 8 км	Стартовый разгон. Обгон. Финиширование. Дистанция 8 км.	У чётный
	00		Лыжная подготовка	К омбинированный	Уметь пробегать с максимальной скоростью 8 км	Стартовый разгон. Обгон. Финиширование. Дистанция 8 км.	У чётный
В олейбол 2	01		Волейбол	С овершенство вание (ЗУН)	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Т екущий

	02			Волейбол	Свершенствование (ЗУН)	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текучий
--	----	--	--	----------	------------------------	---	---	---------