

ФК ГОС

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»**

10 - 11 классы

Срок реализации: 2 года

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

- Закона «Об образовании в РФ» № 273 – ФЗ от 29.12.2012;
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (Приказ Минобрнауки России от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования);
- Комплексной программы физического воспитания программы общеобразовательных учреждений 1 – 11 классы, В. И. Лях, А. А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2011 год
- Федерального базисного учебного плана (Приказ Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Минобрнауки РФ от 09 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования).

В соответствии с Комплексной программой физического воспитания школьников материал рабочей программы делится на две части: базовую и вариативную. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Рабочая программа подлежит динамичной коррекции и может варьироваться.

Домашнее задание носит рекомендательный характер и может варьироваться в зависимости от образовательных условий.

Цели обучения физической культуре.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего 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 ориентиров;
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания направлены на:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

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 индивидуальных занятий 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;
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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 самостоятельных 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 направленности;
- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- Приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах;
- 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.

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.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Средства контроля

Контроль и оценивание проходит в рамках повторительно-обобщающих уроков

Учебно-методические средства обучения

Учебная литература:

Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.

Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Кольшклина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.

Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.

Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.

Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.

Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.

Оборудование:

1.Мяч волейбольный-15 шт.

2. Сетка волейбольная-2 шт.

3. Мяч баскетбольный-10 шт.

4. Кольца баскетбольные-3 шт.

5. Мяч для большого тенниса-10 шт.

6. Мяч для метания (150 г)-10 шт.

7. Стойки для прыжков в высоту-2 шт.

Лёгкая атлетика

Спринтерский бег (5 ч.) 1	Изучение нового материала	ОРУ. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м.)	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
2	Совершенствования	ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
3	Совершенствования	ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – прыжок в длину с места	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	текущий	Прыжки в длину с места		
4	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – бег 30м.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
5	Контрольный	ОРУ. СБУ.Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	«5» - 13,5-17,0 «4»- 14,0-17,5 «3»- 14,3-18,0	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
Прыжок в длину (3 ч.) 6	Изучение нового материала	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину способом согнув ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		

		силовых качеств. 8Биохимические основы прыжков.					
7	Комплексный	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – челночный бег 3x10м.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
8	Контрольный	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	«5» - 450см.-400 «4»- 420см-370. «3»-410см.-340	Прыжки в длину с места		
Метание гранаты (3 ч.) 9	Комплексный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1000 м. Развитие выносливости.	Уметь метать гранату на дальность	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
10	Комплексный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Приём к.т. – бег 6 минут. Развитие выносливости.	Уметь метать гранату на дальность	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
11	Контрольный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега на результат. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Развитие выносливости.	Уметь метать гранату на дальность	«5» - 32м-22м «4»- 28м-18м «3»-26м-14м	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
Бег на длинные дистанции 12	Комплексный	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры.	Уметь пробегать длинные дистанции	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от		

					скамейки (дев.)		
Баскетбол (15 ч.) 13	Комбинированный	ТБ на уроках баскетбола. ОРУ на месте . Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий	Прыжки в длину с места		
14	Совершенствования	ОРУ на месте. Приём к.т – подтягивание. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
15	Совершенствования	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
16	Совершенствования	ОРУ на месте. Совершенствование	Уметь выполнять в игре или в	текущий	Прыжки через скакалку на двух		

		передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	игровой ситуации тактико-технические действия		ногах на месте за 30 сек.		
17	Совершенствования	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
18	Совершенствования	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Прыжки в длину с места		
19	Совершенствования	ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические		Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		

		движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей.	действия				
20	Совершенствования	ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
21	Комбинированный	ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
22	Совершенствования	ОРУ в движении. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		

23	Комбинированный	ОРУ в движении. Приём упражнения д.з – прыжки через скакалку. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Прыжки в длину с места		
24	Совершенствования	ОРУ в движении. Приём упражнений д.з. – отжимание. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
25	Совершенствования	ОРУ в движении. Приём упражнений д.з. – прыжок в длину с места. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
26	Совершенствования	ОРУ на месте. Приём упражнений д.з.-	выполнять в игре или в игровой		Прыжки через скакалку на двух		

		подтягивание. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через заслон. Учебная игра.	ситуации тактико-технические действия		ногах на месте за 30 сек.		
27	Совершенствования	ОРУ на месте. Приём упражнений д.з.- подъём туловища. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через заслон. Учебная игра.	Уметь выполнять игровые приёмы		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
Гимнастика с элементами акробатики Акробатические упражнения 28	Совершенствования	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Прыжки в длину с места		
29	Совершенствования	ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
30	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		

		способностей					
31	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
32	Совершенствования	ОРУ со скакалкой. Длинный кувырок через препятствие (юно), стоя на коленях наклон назад (дев.) – оценка техники выполнения. Комбинации из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
Опорный прыжок 33	Совершенствования	ОРУ со скакалкой. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Прыжки в длину с места		
34	Совершенствования	ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
35	Совершенствования	ОРУ. Комбинации из	Уметь выполнять		Подъём		

		разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.	акробатические элементы программы в комбинации		туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
36	Контрольный	ОРУ с предметами. Выполнение комбинации на оценку. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Выполнение комбинации на оценку.	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
37	Контрольный	ОРУ с предметами. Опорный прыжок. На технику выполнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок на технику	Выполнения опорного прыжка на технику	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
Висы и упоры 38	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).		Прыжки в длину с места		
39	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.). Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).		Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
40	Совершенствования	Повороты в движении.	Уметь выполнять	Учёт д.з.-	Подъём		

		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.). Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.	строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.	туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
41	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.) Толчком ног подъём в упор на в.жердь. Толчком ног вис углом (дев.). Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	Учёт д.з.- прыжки в длину с места	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
42	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.) Толчком ног подъём в упор на в.жердь. Толчком ног вис углом (дев.). Разучивание комбинации на разновысоких брусьях (дев), на параллельных брусьях (юн.) Развитие силы	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	Учёт д.з.- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
43	Совершенствования	ОРУ. Выполнение упражнений на снарядах на технику. Повторение комбинации на снарядах. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких	Оценка техники выполнения упражнений на снарядах	Прыжки в длину с места		

			бруснях (дев.) и перекладине (юн.).				
44	Совершенствования	ОРУ. Выполнение комбинации на снарядах на технику. Приём упражнения д.з.- подъём туловища за 30 сек.	Уметь выполнять комбинацию на гимнастических снарядах	Оценка техники выполнения упражнений на снарядах	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
45	Комплексный	ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие двигательных качеств.		Учёт д.з - подтягивание	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
Спортивные игры (волейбол) 46	Комплексный	Т.Б. на уроках волейбола. ОРУ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Учёт д.з.- подъём туловища за 30 сек.	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
47	Совершенствования	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
48	Совершенствования	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Прыжки в длину с места		
Лыжная	Совершенствования	Т.Б. на уроках лыжной	Уметь	текущий	Подтягивание в		

подготовка 49		подготовки. ОРУ. Одновременный одношажный ход.	передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.		висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
50	Совершенствования	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться коньковым ходом	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
51	Совершенствования	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться коньковым ходом	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
52	Совершенствования	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться коньковым ходом	текущий	Прыжки в длину с места		
53	комбинированный	ОРУ. Коньковый ход. – оценка техники. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться коньковым ходом	Оценка техники выполнения конькового хода	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
54	Совершенствования	ОРУ. Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	Уметь передвигаться попеременным четырёхшажным ходом	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
55	Совершенствования	ОРУ. Прохождение дистанции с использованием попеременного	Уметь передвигаться попеременным	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за		

		четырёхшажного хода. Развитие выносливости.	четырёхшажным ходом		30 сек.		
56	Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Повторение ранее изученных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
57	Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Преодоление подъёмов и препятствий. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции	текущий	Прыжки в длину с места		
58	Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот «плугом». Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции	текущий	Подтягивание в весе (юн.), в весе лёжа (дев.)		
59	Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот «плугом». Оценка техники переходов с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции	Оценка техники выполнения переходов с одновременных ходов на попеременные	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
60	Совершенствования	ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м.	Уметь выполнять торможение и поворот «плугом».	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
61	Совершенствования	ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом. Развитие скоростных	Уметь выполнять торможение и поворот	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от		

		способностей. Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м.	«плугом».		пола (юн.), от скамейки (дев.)		
62	Совершенствования	ОРУ. Оценка техники выполнения торможения и поворота «плугом». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять торможение и поворот «плугом».	Оценка техники выполнения торможения и поворота «плугом».	Прыжки в длину с места		
63	Совершенствования	ОРУ. Игры и эстафеты на лыжах.	Уметь использовать полученные навыки в условиях соревновательной деятельности	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
64	Совершенствования	ОРУ. Прохождение дистанции с применением изученных ходов в зависимости от рельефа местности.	Уметь применять изученные лыжные ходы в зависимости от рельефа местности	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
65	Совершенствования	ОРУ. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	Уметь вести тактическую борьбу на соревнованиях по лыжным гонкам.	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
66	Совершенствования	ОРУ. Подъёмы, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 2 км. – дев.; до 3 км. – юноши.	Уметь выполнять разученные элементы на практике	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
67	Совершенствования	ОРУ. Подъёмы, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 2 км. – дев.; до 3 км. – юноши.	Уметь выполнять разученные элементы на практике	текущий	Прыжки в длину с места		

68	Контрольный урок	ОРУ. Прохождение дистанции на результат (3 км.- дев.; 5 км.-юн.).	Уметь пройти контрольную дистанцию на время	Прохождение контрольной дистанции на время	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
69	Комбинированный	ОРУ. Преодоление полосы препятствий на лыжах с использованием изученных элементов лыжной подготовки	Уметь использовать изученные элементы лыжной подготовки при преодолении полосы препятствий	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
Волейбол 70	Комбинированный	Т.Б. на уроках волейбола. Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
71	Комбинированный	Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Передача мяча в прыжке. Приём мяча после перемещения. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
72	Комбинированный	Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол		Прыжки в длину с места		

		спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра.					
73	Комбинированный	Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол		Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
74	Комбинированный	Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол		Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
75	Комбинированный	Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол		Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
76	Комбинированный	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з.- прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
77	Комбинированный	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з.- прыжки в длину с места	Прыжки в длину с места		

		способностей					
78	Комбинированный	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з.- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
79	Комбинированный	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з - подтягивание	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
80	Комбинированный	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з.- подъём туловища за 30 сек.	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
81	Комбинированный	ОРУ. Командные действия игры в волейбол. Учебная игра.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
Баскетбол 82	Комбинированный	Т.Б. на уроках баскетбола. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять правильно технические действия игры в баскетбол	текущий	Прыжки в длину с места		
83	Комбинированный	Т.Б. на уроках баскетбола. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в	Уметь выполнять правильно технические действия игры в баскетбол	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		

		движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей.					
84	Комбинированный	ОРУ. История развития игры в баскетбол. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимания, восприятия, мышления, памяти). Штрафной бросок. Учебная игра.	Уметь выполнять правильно технические действия игры в баскетбол	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
85	Комбинированный	ОРУ. История развития игры в баскетбол. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимания, восприятия, мышления, памяти). Штрафной бросок. Учебная игра.	Уметь выполнять правильно технические действия игры в баскетбол	Оценка техники выполнения штрафного броска	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
86	Комбинированный	ОРУ. Техника и тактика защитных действий (действия против игрока с мячом и без – вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Педагогические основы обучения технике двигательных действий.	Уметь выполнять технические действия игры в защите.	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
87	Комбинированный	ОРУ. Техника и тактика защитных действий (действия против игрока с мячом и без – вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Уметь выполнять технические действия игры в защите.	текущий	Прыжки в длину с места		

		Физиологические основы обучения технике двигательных действий.					
88	Комбинированный	ОРУ. Техника игры в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Психологические основы обучения технике двигательных действий.	Уметь выполнять технические действия игры в нападении	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
89	Комбинированный	ОРУ. Техника игры в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Психологические основы обучения технике двигательных действий.	Уметь выполнять технические действия игры в нападении	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
90	Комбинированный	ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять тактические действия игры в баскетбол	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
91	Комбинированный	ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять тактические действия игры в баскетбол	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
92	Комбинированный	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите.	Уметь выполнять тактические действия игры в	текущий	Прыжки в длину с места		

		Учебная игра.	баскетбол				
93	Комбинированный	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Уметь выполнять тактические действия игры в баскетбол	Тестирование – челночный бег 3х10м.	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
Лёгкая атлетика 94	Совершенствования	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Круговая тренировка.	Уметь выполнять стартовый разгон	Тестирование – наклон вперёд	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
95	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Круговая тренировка.	Уметь выполнять стартовый разгон	Тестирование – прыжок в длину с места	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
96	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Встречные эстафеты.	Уметь выполнять эстафетный бег	Тестирование – бег 30м.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
97	Контрольный	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Бег 100м. на результат. Круговая тренировка.	Уметь пробегать 100 на результат	Бег 100м. на результат	Прыжки в длину с места		
98	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин.	Уметь выполнять метание гранаты	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
99	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин.	Уметь выполнять метание гранаты	Тестирование – бег 6 минут	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
100	Контрольный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты	Уметь выполнять	Метание	Прыжки через		

		на результат. Развитие силовых способностей.	метание гранаты	гранаты на дальность с разбега на результат	скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
101	Совершенствования	ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега	Тестирование – подтягивание	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
102	Контрольный	ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с разбега на результат. Развитие выносливости.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега на результат.	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		

11 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уроку	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Лёгкая атлетика							
Спринтерский бег (5 ч.) 1	Изучение нового материала	ОРУ. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м.)	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
2	Совершенствования	ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
3	Совершенствования	ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с	текущий	Прыжки в длину с места		

		Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – прыжок в длину с места	низкого старта (100м.)				
4	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – бег 30м.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
5	Контрольный	ОРУ. СБУ. Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	«5» - 13,5-17,0 «4»- 14,0-17,5 «3»- 14,3-18,0	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
Прыжок в длину (3 ч.) 6	Изучение нового материала	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. 8Биохимические основы прыжков.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
7	Комплексный	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – челночный бег 3x10м.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
8	Контрольный	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	«5» - 450см.-400 «4»- 420см-370. «3»-410см.-340	Прыжки в длину с места		

Метание гранаты (3 ч.) 9	Комплексный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1000 м. Развитие выносливости.	Уметь метать гранату на дальность	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
10	Комплексный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Приём к.т. – бег 6 минут. Развитие выносливости.	Уметь метать гранату на дальность	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
11	Контрольный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега на результат. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Развитие выносливости.	Уметь метать гранату на дальность	«5» - 32м-22м «4»- 28м-18м «3»-26м-14м	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
Бег на длинные дистанции 12	Комплексный	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры.	Уметь пробегать длинные дистанции	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
Баскетбол (15 ч.) 13	Комбинированный	ТБ на уроках баскетбола. ОРУ на месте . Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий	Прыжки в длину с места		
14	Совершенствования	ОРУ на месте. Приём к.т – подтягивание. Совершенствование передвижений и остановок	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		

		игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств.	технические действия				
15	Совершенствования	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
16	Совершенствования	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
17	Совершенствования	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.)	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		

		со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.					
18	Совершенствования	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Прыжки в длину с места		
19	Совершенствования	ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
20	Совершенствования	ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
21	Комбинированный	ОРУ с мячами.	выполнять в игре		Прыжки через		

		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол	или в игровой ситуации тактико-технические действия		скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
22	Совершенствования	ОРУ в движении. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
23	Комбинированный	ОРУ в движении. Приём упражнения д.з – прыжки через скакалку. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Прыжки в длину с места		
24	Совершенствования	ОРУ в движении. Приём упражнений д.з. – отжимание. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		

		способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.					
25	Совершенствования	ОРУ в движении. Приём упражнений д.з. – прыжок в длину с места. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
26	Совершенствования	ОРУ на месте. Приём упражнений д.з.- подтягивание. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через заслон. Учебная игра.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
27	Совершенствования	ОРУ на месте. Приём упражнений д.з.- подъём туловища. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через заслон. Учебная игра.	Уметь выполнять игровые приёмы		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
Гимнастика с элементами акробатики Акробатические упражнения 28	Совершенствования	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Прыжки в длину с места		

		лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей					
29	Совершенствования	ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
30	Совершенствования	ОРУс гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
31	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
32	Совершенствования	ОРУ со скакалкой. Длинный кувырок через препятствие (юн.), стоя на коленях наклон назад (дев.) – оценка техники выполнения. Комбинации из разученных	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		

		элементов. Развитие координационных способностей					
Опорный прыжок 33	Совершенствования	ОРУ со скакалкой. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Прыжки в длину с места		
34	Совершенствования	ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
35	Совершенствования	ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
36	Контрольный	ОРУ с предметами. Выполнение комбинации на оценку. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Выполнение комбинации на оценку.	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
37	Контрольный	ОРУ с предметами. Опорный прыжок. На технику выполнения. Развитие скоростно-силовых	Уметь выполнять опорный прыжок на технику	Выполнения опорного прыжка на технику	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от		

		способностей			скамейки (дев.)		
Висы и упоры 38	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).		Прыжки в длину с места		
39	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.). Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).		Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
40	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.). Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	Учёт д.з.- прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
41	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.) Толчком ног подъём в упор на	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине	Учёт д.з.- прыжки в длину с места	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		

		в.жердь. Толчком ног вис углом (дев.). Развитие силы.	(юн.).				
42	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.) Толчком ног подъём в упор на в.жердь. Толчком ног вис углом (дев.). Разучивание комбинации на разновысоких брусьях (дев), на параллельных брусья (юн.) Развитие силы	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	Учёт д.з.- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
43	Совершенствования	ОРУ. Выполнение упражнений на снарядах на технику. Повторение комбинации на снарядах. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	Оценка техники выполнения упражнений на снарядах	Прыжки в длину с места		
44	Совершенствования	ОРУ. Выполнение комбинации на снарядах на технику. Приём упражнения д.з.- подъём туловища за 30 сек.	Уметь выполнять комбинацию на гимнастических снарядах	Оценка техники выполнения упражнений на снарядах	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
45	Комплексный	ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие двигательных качеств.		Учёт д.з - подтягивание	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
Спортивные игры (волейбол) 46	Комплексный	Т.Б. на уроках волейбола. ОРУ. Комбинация из передвижений и остановок	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации	Учёт д.з.- подъём туловища за 30	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за		

		игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	тактико-технические действия	сек.	30 сек.		
47	Совершенствования	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
48	Совершенствования	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Прыжки в длину с места		
Лыжная подготовка 49	Совершенствования	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. ОРУ. Одновременный одношажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
50	Совершенствования	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться коньковым ходом	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
51	Совершенствования	ОРУ. Коньковый ход.	Уметь	текущий	Прыжки через		

		Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	передвигаться коньковым ходом		скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
52	Совершенствования	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться коньковым ходом	текущий	Прыжки в длину с места		
53	комбинированный	ОРУ. Коньковый ход. – оценка техники. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться коньковым ходом	Оценка техники выполнения конькового хода	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
54	Совершенствования	ОРУ. Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	Уметь передвигаться попеременным четырёхшажным ходом	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
55	Совершенствования	ОРУ. Прохождение дистанции с использованием попеременного четырёхшажного хода. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться попеременным четырёхшажным ходом	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
56	Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Повторение ранее изученных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
57	Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Преодоление подъёмов и препятствий. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции	текущий	Прыжки в длину с места		
58	Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот	Уметь выполнять переход при	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в		

		«плугом». Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	движении по дистанции		висе лёжа (дев.)		
59	Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот «плугом». Оценка техники переходов с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции	Оценка техники выполнения переходов с одновременных ходов на попеременные	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
60	Совершенствования	ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м.	Уметь выполнять торможение и поворот «плугом».	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
61	Совершенствования	ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м.	Уметь выполнять торможение и поворот «плугом».	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
62	Совершенствования	ОРУ. Оценка техники выполнения торможения и поворота «плугом». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять торможение и поворот «плугом».	Оценка техники выполнения торможения и поворота «плугом».	Прыжки в длину с места		
63	Совершенствования	ОРУ. Игры и эстафеты на лыжах.	Уметь использовать полученные навыки в условиях соревновательной деятельности	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		

64	Совершенствования	ОРУ. Прохождение дистанции с применением изученных ходов в зависимости от рельефа местности.	Уметь применять изученные лыжные ходы в зависимости от рельефа местности	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
65	Совершенствования	ОРУ. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	Уметь вести тактическую борьбу на соревнованиях по лыжным гонкам.	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
66	Совершенствования	ОРУ. Подъёмы, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 2 км. – дев.; до 3 км. – юноши.	Уметь выполнять разученные элементы на практике	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
67	Совершенствования	ОРУ. Подъёмы, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 2 км. – дев.; до 3 км. – юноши.	Уметь выполнять разученные элементы на практике	текущий	Прыжки в длину с места		
68	Контрольный урок	ОРУ. Прохождение дистанции на результат (3 км.- дев.; 5 км.-юн.).	Уметь пройти контрольную дистанцию на время	Прохождение контрольной дистанции на время	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
69	Комбинированный	ОРУ. Преодоление полосы препятствий на лыжах с использованием изученных элементов лыжной подготовки	Уметь использовать изученные элементы лыжной подготовки при преодолении полосы препятствий	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
Волейбол 70	Комбинированный	Т.Б. на уроках волейбола. Основы организации и проведения соревнований по	Уметь выполнять разученные элементы игры в	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за		

		волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей.	волейбол		30 сек.		
71	Комбинированный	Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Передача мяча в прыжке. Приём мяча после перемещения. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
72	Комбинированный	Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол		Прыжки в длину с места		
73	Комбинированный	Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол		Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
74	Комбинированный	Теоретические сведения:	Уметь выполнять		Подъём		

		основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей.	разученные элементы игры в волейбол		туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
75	Комбинированный	Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол		Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
76	Комбинированный	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з.- прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
77	Комбинированный	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з.- прыжки в длину с места	Прыжки в длину с места		
78	Комбинированный	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з.- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
79	Комбинированный	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з - подтягивание	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
80	Комбинированный	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з.- подъём туловища за 30 сек.	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		

81	Комбинированный	ОРУ. Командные действия игры в волейбол. Учебная игра.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
Баскетбол 82	Комбинированный	Т.Б. на уроках баскетбола. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять правильно технические действия игры в баскетбол	текущий	Прыжки в длину с места		
83	Комбинированный	Т.Б. на уроках баскетбола. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять правильно технические действия игры в баскетбол	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
84	Комбинированный	ОРУ. История развития игры в баскетбол. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимания, восприятия, мышления, памяти). Штрафной бросок. Учебная игра.	Уметь выполнять правильно технические действия игры в баскетбол	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
85	Комбинированный	ОРУ. История развития игры в баскетбол. Участие в двигательной деятельности	Уметь выполнять правильно технические	Оценка техники выполнения	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за		

		психических процессов (внимания, восприятия, мышления, памяти). Штрафной бросок. Учебная игра.	действия игры в баскетбол	штрафного броска	30 сек.		
86	Комбинированный	ОРУ. Техника и тактика защитных действий (действия против игрока с мячом и без – вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Педагогические основы обучения технике двигательных действий.	Уметь выполнять технические действия игры в защите.	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
87	Комбинированный	ОРУ. Техника и тактика защитных действий (действия против игрока с мячом и без – вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Физиологические основы обучения технике двигательных действий.	Уметь выполнять технические действия игры в защите.	текущий	Прыжки в длину с места		
88	Комбинированный	ОРУ. Техника игры в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Психологические основы обучения технике двигательных действий.	Уметь выполнять технические действия игры в нападении	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
89	Комбинированный	ОРУ. Техника игры в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Уметь выполнять технические действия игры в нападении	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		

		Психологические основы обучения технике двигательных действий.					
90	Комбинированный	ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять тактические действия игры в баскетбол	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
91	Комбинированный	ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять тактические действия игры в баскетбол	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
92	Комбинированный	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Уметь выполнять тактические действия игры в баскетбол	текущий	Прыжки в длину с места		
93	Комбинированный	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Уметь выполнять тактические действия игры в баскетбол	Тестирование – челночный бег 3x10м.	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
Лёгкая атлетика 94	Совершенствования	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Круговая тренировка.	Уметь выполнять стартовый разгон	Тестирование – наклон вперёд	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
95	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта.	Уметь выполнять стартовый разгон	Тестирование – прыжок в длину с места	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		

		Круговая тренировка.					
96	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Встречные эстафеты.	Уметь выполнять эстафетный бег	Тестирование – бег 30м.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
97	Контрольный	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Бег 100м. на результат. Круговая тренировка.	Уметь пробегать 100 на результат	Бег 100м. на результат	Прыжки в длину с места		
98	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин.	Уметь выполнять метание гранаты	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
99	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин.	Уметь выполнять метание гранаты	Тестирование – бег 6 минут	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
100	Контрольный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на результат. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять метание гранаты	Метание гранаты на дальность с разбега на результат	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
101	Совершенствования	ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега	Тестирование – подтягивание	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
102	Контрольный	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие выносливости.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега на результат.	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		