

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Отрокская средняя общеобразовательная школа**

**Рассмотрено на МС
Протокол № 1 от 31.08.2020**

**«Утверждаю»
Директор МКОУ Отрокской
СОШ**

_____ /Верещагина Л.В./

Приказ № 112 от 31.08. 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

(10-11 классы)

2020 год

Пояснительная записка.

Программа по физической культуре для X – XI классов разработана в соответствии:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273 - ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации» (п.22 ст.2, ч.1.5 ст.12. ч,7 ст.28, ст.30. п.5 ч..3 ст.47. п.] ч.1 ст. 48);

- Письмом Минобрнауки России от 28.10.2015 N 08-1 786 "О рабочих программах учебных предметов";

- Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 №413 (ред.29.06.2017) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012г. № 24480);

- Примерной основно образовательной программой среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016г., № 2/16-з);

-С учетом основных образовательной программ: СОО МКОУ Отрокская СОШ.

-Приказом «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях.

-Уставом образовательного учреждения и регламентирует порядок разработки и реализации рабочих программ педагогов

- Учебным планом МКОУ Отрокской СОШ

- с программой по физической культуре для учащихся 10 - 11 классов. В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2016г.;

Цель: формирование и развитие разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Наименование	Количество
<i>Учебно-методическое обеспечение</i>		
1.	Учебник. Физическая культура. 10-11 классы. Лях В.И.(Издательство «Просвещение»)	10
<i>Материально-техническое оснащение</i>		
1.	Ноутбук	1
2.	Колонки SVEN SPS-702	1
3.	Стенка гимнастическая	17
4.	Козел гимнастический	2
5.	Перекладина гимнастическая	1
6.	Перекладины навесные	3
7.	Канат для лазания с механизмом крепления	1
8.	Мост гимнастический подкидной	1
9.	Скамейка гимнастическая	4
10.	Комплект навесного оборудования	1
11.	Набор гантелей	10
12.	Штанги тренировочные	1
13.	Стойки для штанги	1
14.	Тренажеры для разных групп мышц	1
15.	Коврик гимнастический	1
16.	Маты гимнастические	27
17.	Экспандер	1
18.	Мячи набивные	6
19.	Малые мячи	10
20.	Скакалки	25
21.	Гимнастические палки	25
22.	Обруч гимнастический	1

23.	Секундомер	1
24.	Планка для прыжков в высоту	2
25.	Стойки для прыжков в высоту	2
26.	Флажки	1
27.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1
28.	Рулетка измерительная (5м, 10м)	1
29.	Номера грудные	30
30.	Эстафетные палочки	10
31.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	12
32.	Мячи баскетбольные	12
33.	Сетка для переноса и хранения мячей	1
34.	Манежки (жилетки)	5
35.	Стойки волейбольные универсальные	2
36.	Сетка волейбольная	2
37.	Мячи волейбольные	6
38.	Табло перекидное	2
39.	Ворота для мини-футбола	2
40.	Сетка для ворот мини-футбола	2
41.	Насос для накачивания мячей	2
42.	Бассейн плавательный	1
43.	Плавательные доски	30
44.	Плавательные пояса	18
45.	Плавательные мячи	6
46.	Аптечка медицинская	3
47.	Спортивный зал игровой	1
48.	Спортивный зал гимнастический	1
	<i>Пришкольный стадион (площадка)</i>	
49.	Легкоатлетическая дорожка	2
50.	Игровая площадка для футбола (мини-футбола)	1
51.	Площадка игровая баскетбольная	1
52.	Гимнастический городок	1

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура».

К важнейшим *личностным результатам* освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

- российская гражданская идентичность, присвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества,
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в малых и больших группах, в обществе,
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью,
- сформированность умения делать самостоятельный и ответственный выбор, проектировать (планировать) собственную образовательную траекторию (самоопределение в образовательном выборе)

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Метапредметные результаты

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого. Спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получают возможность научиться:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Освоение и совершенствование висов и упоров: Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, про-гнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юноши). Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки). Освоение и совершенствование опорных прыжков: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (девушки). Освоение и совершенствование акробатических упражнений: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов (юноши). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов (девушки).

К.Р. Сдача контрольных нормативов.

Раздел 5. Легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега (высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег)

Совершенствование техники длительного бега (бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м) (юноши) Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м (девушки). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега (девушки). Совершенствование техники метания в цель и на дальность: Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние (юноши). Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных

положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние (девушки).

К.Р. Сдача контрольных нормативов.

Раздел 6. Спортивные игры

Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передачи мяча (варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника). Совершенствование техники ведения мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника). Совершенствование техники бросков мяча (варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника). Совершенствование техники защитных действий (действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)). Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Овладение игрой и комплексное развитие психо- моторных способностей (игра по упрощённым правилам баскетбола, игра по правилам)

Волейбол. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психо- моторных способностей.

Раздел 7. Лыжная подготовка

Освоение техники лыжных ходов: Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши).

Распределение учебного времени прохождения программного материала По физической культуре в 10- 11 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		класс	
		10	11
1	Базовая часть	44	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	14	21
1.3	Лёгкая атлетика	16	21
1.4	Лыжная подготовка	14	21
2	Вариативная часть	24	39
2.1	Баскетбол, волейбол, футбол	18	27
2.2	Кроссовая подготовка	6	12
	Итого	68	102

**Календарно-тематическое планирование
10 класс
Общее количество часов на 2020 -2021 учебный год - 68**

Общее количество учебных часов на I четверть - 18

Знать:

Номер	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	фактически						
Легкая атлетика -8 часов								
1			Высокий и низкий старт		Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Комплекс 1
2			Эстафетный бег		Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Комплекс 1
3			Бег на результат 100 метров		Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Бег 100 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 14,5; «4» – 14,9 ; «3» – 15,5 . Девочки: «5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17,0 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	Комплекс 1
4			Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.		Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		Комплекс 1
5			Прыжок в длину разбега		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно -силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов		Комплекс 1
6			Прыжок в длину разбега		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов		Комплекс 1

7			Метание гранаты 500-700 грамм		Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать мяч на дальность с разбег. Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов		Комплекс 1
8			Метание гранаты 500-700 грамм		Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений	Метание гранаты 500-700 грамм Основная группа: Мальчики: «5» – 32; «4» – 26 ; «3» – 22 Девочки: «5» – 23; «4» – 18; «3» – 12 Подготовительная и специальная мед. группы: техника выполнения упражнения	Комплекс 1

Спортивные игры – 10 часов

9			Ведение мяча		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 3
10			Ведение мяча с изменением высоты отскока		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 3
11			Передача мяча		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения передач мяча	Комплекс 3
12			Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 3

13			Бросок двумя руками от головы		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 3
14			Ловля и передача мяча		Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения ведения мяча	Комплекс 3
15			Нападение быстрым прорывом		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 3
16			Нападение быстрый прорыв		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 3
17			Учебно – тренировочная игра		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 3
18			Учебно – тренировочная игра 5x5		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей. Тест на проверку	Уметь применять в игре тактические действия		Комплекс 3

Календарно-тематическое планирование на II четверть

Общее количество учебных часов на II четверть – 14

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	По плану	фактически						
Гимнастика - 14 часов								
19			Сед углом – девушки. Длинный кувырок - юноши	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ без предметов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов		Комплекс 2
20			Стойка на лопатках - девушки Стойка на руках с помощью - юноши	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Ору с предметами Сед углом; стоя на коленях наклон назад -девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки .Стойка на руках с помощью - юноши Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов		Комплекс 2
21			Поворот боком –юноши Сед углом – девушки	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад- девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью - юноши Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов		Комплекс 2
22			Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов		Комплекс 1
23			Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		Комплекс 1

24			Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов,	Оценка техники выполнения акробатической комбинации, опорного прыжка	Комплекс 1
25			Подтягивание	1	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Освоение висов и упоров пройденные в предыдущих классах. Подтягивание на низкой перекладине Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,	Подтягивание	Комплекс 2
26			Вис прогнувшись, согнувшись ,сзади переход в упор -юноши Соскок вперед и назад с поворотом-девушки. переход в упор -юноши	1	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор -юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом - девушки. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения,		Комплекс 2
27			Комбинация из 5 элементов	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор – юноши. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 -7 элементов		Комплекс 2
28			Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор –юноши . Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 и более элементов		Комплекс 2
29			Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 и более элементов	Оценка техники выполнения акробатической комбинации	Комплекс 2
30			Прыжок под углом – девушки, прыжок ноги врозь -юноши	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь а ширину высота 110см.) -девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) - юноши. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		Комплекс 2
31			Прыжок под углом – девушки, прыжок ноги врозь –юноши. Лазание по канату	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь а ширину высота 110см.) -девушки.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Опорный прыжок	Комплекс 2

					Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) - юноши. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.			
32			Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Тест на проверку теоретических знаний.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		Комплекс 2

Календарно-тематическое планирование на III четверть

Общее количество учебных часов на III четверть – 20

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	фактически						
Лыжная подготовка – 14 часов								
33			Попеременный двушажный ход	1	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: Передвигаться на лыжах		Комплекс 4
34			Одновременный двушажный	1	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: Передвигаться на лыжах		Комплекс 4
35			Переход с одного хода на другой	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.	Уметь: Передвигаться на лыжах		Комплекс 4
36			Одновременный одношажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Техник одновременного одношажного хода	Комплекс 4
37			Одновременный безшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор	Одновременный безшажный ход	Комплекс 4

				Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе	в низкой стойке		
38		Преодоление контр уклонов	1	Повторить технику спусков и подъемовс поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплек с4
39		Попеременный четырехшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплек с4
40		Прохождение дистанции 2 -3 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплек с4
41		Попеременный четырехшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 - 2,5км. с совершенствованием	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Техника торможения «плугом»	Комплек с4
42		Преодоление контр уклонов	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплек с4
43		Спуски и подъемы	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы Прохождение 4км	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Спуски	Комплек с4
44		Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплек с4
45		Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплек с4
46		Прохождение дистанции 5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Контроль прохождения дистанции 5км	Комплек с4

Спортивные игры – 6 часов

47		Нижняя прямая подача	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплек с 3
48		Передача мяча сверху	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя	Комплек с 3

							руками в прыжке в парах	
49			Передача мяча сверху двумя руками через сетку.		Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Комплекс 3
50			нижней прямой подачи		Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей		Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Комплекс 3
51			Прием мяча снизу		Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей		Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	
52			Учебная игра		Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей		Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	

Календарно- тематическое планирование на IV четверть

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по	фактически						
Легкая атлетика – 4 часов								
53			Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега		Комплексы
54				1	Прыжок в высоту с 9 -11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту 9-11 шагов разбега		Комплексы
55				1	Бег по дистанции 70–90 м. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега		Комплексы
56			Метание гранаты	1	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность	Метание гранаты 500-700 грамм Основная группа: Мальчики: «5» – 32; «4» – 26 ; «3» – 22 Девочки: «5» – 23; «4» – 18; «3» – 12 Подготовительная и специальная мед. группы: техника выполнения упражнения	Комплексы
Спортивные игры - 6 часов								
57			Прямой	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Уметь выполнять в игре		Комплексы

			нападающий удар через сетку		Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ	или игровой ситуации тактико-технические действия		кс 5
58			Групповое блокирование	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплексы 5
59			Верхняя прямая подача	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения нападающего удара	Комплексы 5
60			Учебная игра	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплексы 5
61			Учебно – тренировочная игра	1	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		Комплексы 5
62			Учебно – тренировочная игра	1	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование,	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения нападающего удара	Комплексы 5
Легкая атлетика - 6 часов								
63			Эстафетный бег		Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений			Комплексы 5
64			Бег 30 метров		Низкий старт и высокий старт до 60 м. Стартовый разгон (бег 30 метров). Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-		Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: 10-11 класс «5» –4,7(4,6) ; «4» –4,9	Комплексы 5

					силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений		(4,8); «3» – 5,2 (5,1). Девочки 10 – класс «5» – 4,9 (4,7); «4» – 5,0 (4,9); «3» – 5,4 (5,2) Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени	
65			Бег на результат 100 метров	1	Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Бег 100 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 14,5; «4» – 14,9 ; «3» – 15,5 . Девочки: «5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17,0 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени	Комплексы 5
66			Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории.	1	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Тест на знание теории.			Комплексы 5
67			Бег по пересеченной местности	1	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности		
68			Бег 2000, 3000 метров		Бег 2000,3000 м на результат. Развитие выносливости	Уметь пробегать		Комплексы 5

**Календарно-тематическое планирование
11 класс**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

I четверть	Лёгкая атлетика	Кроссовая подготовка, метание гранаты на дальность, прыжки в длину с разбега. Футбол.	Урок № 1-2	Обучающий	Инструктаж по ТБ. Финальное усилие в метании. Обучение прыжку в длину с разбега в целом. Развитие общей выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин., выполнять технику бега на короткие дистанции, технику метания, прыжка в длину с разбега.		ДЗ. Упражнения со скакалкой – 1 минута (норма 140), броски камней, кирпичей двумя руками: правой, левой. Водные процедуры. Закаливание.	
			Урок № 3-4	Обучающий	Финальное усилие в метании. Техника оттачивания в прыжках в длину с разбега. Развитие общей выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин., выполнять технику бега на короткие дистанции, технику метания, прыжка в длину с разбега.		ДЗ. Кросс, упражнения со скакалкой, занятие с кирпичами. Водные процедуры. Закаливание.	
			Урок № 5	Обучающий	Техника метания гранаты. Техника прыжка в длину с разбега. Игра в футбол. Развитие общей выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин., выполнять технику бега на короткие дистанции, технику метания, прыжка в длину с разбега.		ДЗ. Подтягивание, кросс. Водные процедуры. Закаливание.	
			Урок № 6-7	Обучающий. Контрольный.	КУ. Финальное усилие в метании гранаты. Техника прыжка в длину с разбега. Футбол: игра в «стенку». Развитие общей выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин., выполнять технику бега на короткие дистанции, технику метания, прыжка в длину с разбега.		ДЗ. Упражнения со скакалкой, отжимание. Водные процедуры. Закаливание.	
		Кроссовая подготовка, прыжок в высоту, прыжок в длину с разбега. Баскетбол.	Урок № 8-9	Обучающий. Контрольный	КУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту. Баскетбол: двусторонняя игра. Развитие общей выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин., выполнять технику бега на короткие дистанции, технику метания, прыжка в длину с разбега.	КУ. Прыжок в длину с разбега: Девочки: «5»- 375; «4» - 340; «3» - 300. Мальчики: «5»- 440; «4» - 400; «3» - 340.	ДЗ. Упражнения со скакалкой, подъём корпуса из положения лёжа. Водные процедуры. Закаливание.	
			Урок № 10-11	Обучающий	Прыжок в высоту с разбега. Проверка умения и навыков на короткие дистанции. Обучение передачам и скоростному ведению в баскетболе.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 минут, выполнять технику прыжка в высоту с разбега.		ДЗ. Подтягивание. Упражнение со скакалкой.	
		Кросс 1000м, прыжки в высоту с разбега, бег 30-100 м. Волейбол.	Урок № 12-13	Обучающий	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники низкого старта. Проверка умения и навыков игры в волейбол. Развитие общей выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 минут, выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивания».		ДЗ. Упражнения со скакалкой. Подъём прямых ног за голову (коснуться носками пола) из положения лёжа на спине.	

Спортивные игры		Урок № 14	Обучающий Контрольный	КУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Обучение приёму волейбольного мяча сверху, снизу. Развитие общей выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 минут, выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивания».	Прыжок в высоту способом «перешагивания»: Девочки – Мальчики – «5» - 120 и выше; «5» - 135 и выше; «4» - 115; «4» - 130; «3» - 105. «3» - 115.		
	Кроссовая подготовка, метание в горизонтальную цель, бег 30 - 100 м.. Волейбол.	Урок № 15	Обучающий Контрольный	КУ. Бег30 – 60 м. Развитие общей выносливости, силы, дифференцировки мышечных усилий. Обучение нижней подаче в волейболе.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, выполнять технику метания малого мяча в цель.	КУ. Бег 30м: Девочки – «4»-5,8-5,3; «5»-5.2 и ниже. Мальчики – «4»-5.3 – 4,9; «5»-4,8 и ниже. Бег 100 метров: Мальчики – «5» - 14.5; «4» - 14.9; «3» - 15.5; Девочки – «5» - 16.5; «4» - 17.0; «3» - 17.8;		
	Кроссовая подготовка, метание в цель, челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. Ручной мяч.	Урок № 16	Обучающий	Развитие общей выносливости, дифференцировки мышечных усилий, координационных способностей. Игра ручной мяч.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, выполнять технику метания малого мяча в цель, технику челночного бега, прыжка в длину с места, играть в ручной мяч по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		См. урок №12.	
		Урок № 17-18	Обучающий Контрольный	КУ. Метание в цель. Развитие общей выносливости, координационных, скоростно-силовых качеств. Обучение ведению, приёму, передачам в игре ручной мяч		КУ. Метание в цель: учебный ров (1,5 x 5 x 0,5), расстояние 8 м (девочки). граната 500гр. Условие: три попытки – два попадания на «отлично». Юноши расстояние 10 м. Граната 700 гр.	ДЗ. Гибкость, подъём корпуса.	
		Урок № 19-20	Обучающий Контрольный	КУ. Челночный бег 3 x 10м. Развитие общей выносливости. Развитие скоростно- силовых качеств. Развитие координационных способностей, гибкости, силы. Совершенствование техники владения мячом в игре в ручной мяч.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, выполнять технику метания малого мяча в цель, технику челночного бега, прыжка в длину с места, играть в ручной мяч по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.	КУ. Задача - за отведённое время пробежать пять раз с поворотами между линиями старта и финиша и перенести 2 кубика от финиша за линию старта. Девушки: «5» - 8.4 7.3; «4» - 8.7 7.6; «3» - 9.7 8.2.		
Кроссовая подготовка, ОФП, прыжок в длину с места. Футбол.	Урок № 21-22	Обучающий	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Обучение розыгрышам стандартных положений: угловой, штрафной, пенальти, стенка.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, выполнять технику прыжка в длину с места, играть в футбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		ДЗ. Подготовиться к зачёту: гибкость. Подтягивание, упражнение со скакалкой..		

			Урок № 23	Обучающий. Контрольный.	КУ. Гибкость. Развитие общей выносливости, силы, координационных способностей. Обучение защите в стандартных ситуациях в футболе.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, выполнять технику прыжка в длину с места, играть в футбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.	КУ. Гибкость Девушки: «5»-15 и выше; «4»-12; «3»-11. Юноши: «5»-13 и выше; «4»-9; «3»-8.	ДЗ. Подготовиться к зачёту: подъём корпуса. Упражнения со скакалкой	
	Кроссовая подготовка, прыжок в длину с места, ОФП, полоса препятствий. Баскетбол.		Урок № 24	Обучающий. Контрольный	КУ. Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек.. Баскетбол: бросок мяча по кольцу. Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, выполнять технику прыжка в длину с места, преодолевать полосу препятствий из 4-5 препятствий, играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.	КУ. Пресс за 30 сек. Девушки: «5»-25 и выше; «4»-20; «3»-19.	ДЗ. Упражнения со скакалкой, подтягивание	
			Урок № 25	Обучающий. Контрольный.	КУ. Прыжок в длину с места.. Развитие общей выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей. Совершенствование техники бросков по кольцу.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, выполнять технику прыжка в длину с места, преодолевать полосу препятствий из 4-5 препятствий, играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.	КУ. Девушки: «5»-191 и выше; «4»-170; «3»-169. юноши: «5»-211 и выше; «4»-195; «3»-194.	ДЗ. Упражнения со скакалкой, подтягивание	
			Урок № 26	Обучающий. Контрольный.	КУ. Подтягивание на верхней перекладине. Полоса препятствий. Баскетбол: двусторонняя игра. Развитие общей выносливости, силы. Совершенствование техники игры в баскетбол.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, выполнять технику прыжка в длину с места, преодолевать полосу препятствий из 4-5 препятствий, играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.	Подтягивание юноши: «5»-10 и выше; «4»-8; «3»-7.	ДЗ. Упражнения со скакалкой, подъём ног за голову из положения лёжа.	
			Шестиминутный бег. Бег 1000м. Футбол.	Урок № 27	Контрольный	КУ. Шестиминутный бег. Бег 1000м.. Совершенствование тактики и техники игры в футбол.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, играть в футбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.	КУ. Бег 1000м: Девушки: «5»-4.29 и ниже; «4»-5.08; «3»-5.00. юноши: «5»-3.34 и ниже; «4»-4.11; «3»-4.00	ДЗ. Упражнения со скакалкой; обруч; кросс.

	Гимнастика	Акробатика.	Урок № 28-29	Обучающий	<p>Гимнастика (Презентация). Инструктаж по ТБ. Разучивание нового комплекса упражнений для разминки; Повторение ранее изученные строевые упражнения; Развитие силы, гибкости, координации движений.</p> <p><u>Акробатика для юношей:</u></p> <p>- стойка на голове и руках, перекатом вперёд встать без помощи рук; кувырок назад через сед согнувшись, в упор стоя ноги врозь; длинный кувырок вперед через препятствие в упор присев и прыжок вверх прогнувшись;</p> <p>- для девушек: равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед в упор присев и прыжок вверх прогнувшись; из положения стоя ноги врозь «мост», покачивание на м»мосту», поворотом кругом упор присев и прыжок прогнувшись; кувырок вперед в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, руки в стороны, опираясь руками, прыжком упор присев и о.с.</p>	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	<p>ДЗ.</p> <p>1) В вися на гимнастической стенке поднимание прямых ног до угла 45° для юношей и 90° для девушек;</p> <p>2) В упоре на брусьях сгибание и разгибание рук, для девушек с применением резинового бинта (упираясь ногами на растянутый бинт);</p> <p>3) Из вися на перекладине подъем в упор силой (и махом, облегченный вариант), девушки – из вися стоя подтягивание прыжком.;</p> <p>4) Из положения на спине, руки вверх (для юношей с грузом) поднимание туловища..</p> <p>5) Растягивание резинового бинта сведением рук вперед.</p> <p>Все упражнения выполняются по 8-10 раз до «отказа».</p>	
		Акробатика. Опорный прыжок. Упражнения на бревне, брусьях.	Урок № 30-31	Обучающий	<p>Совершенствование техники опорного прыжка, акробатических упражнений, равновесия; Развитие силовых качеств, ловкости, гибкости, координации...</p> <p><u>Опорный прыжок</u> через козла в длину для юношей, способом согнув ноги и через коня в ширину для девушек, прыжок боком. Высота снарядов для юношей 115 см., девушек 110 см..</p> <p><u>Акробатические упр.</u> Урок №28.</p> <p><u>Упражнения на бревне для девушек:</u> шаги полки до конца бревна, поворот кругом на носках, равновесие на одной, выпад вперед, полушпагат, руки в стороны, хватом спереди и махом ноги соскок.</p> <p><u>Упражнения на брусьях для юношей:</u> из размахивания в упоре на руках упор согнувшись, махом вперед сед ноги врозь, махом назад соскок боком.</p>	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		ДЗ. Урок №28.
		Урок № 32-33	Обучающий	<p>Совершенствование техники опорного прыжка, акробатических упражнений, равновесия; Развитие силовых качеств, ловкости, гибкости, координации...</p> <p>1. Опорные прыжки: юноши способом согнув ноги через козла в длину, мостик не ближе 150 см. , высота 115 см.; девушки способом боком через коня в ширину, высота коня 110 см: разбег под углом 35-40°.</p> <p>2. Акробатические упражнения: юноши – стойка на руках с помощью; девушки – сед углом, перекатом назад стойка на лопатках с опорой руками в пол.</p> <p>3. Упр. на бревне для девушек урок №30. Упр. на брусьях для юношей – из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед, соскок на махе назад боком.</p> <p>4. Упражнения для развития силовых качеств урок №28</p>	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		ДЗ. Урок №28.	

			Урок № 34-35	Контрольный	КУ. Прирост силовых качеств. Совершенствование техники опорного прыжка, акробатических упражнений, равновесия (девушки), брусья (юноши). Развитие силы, гибкости, координации движения и скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	КУ. Юноши: -из виса подъём в упор силой: «5» - 3; «4» - 2; «3» - 1. Девушки: - подтягивание из виса стоя прыжком: «5» - 10; «4» - 7; «3» - 5.	ДЗ. Урок №28. Упражнения для развития силовых качеств выполнять «до отказа» в 3-4-х подходах ежедневно.	
			Урок № 36-37	Контрольный Обучающий	КУ. Прирост силовых качеств. Совершенствование техники акробатических упражнений, равновесия (девушки), технику опорного прыжка и упражнений на брусьях (юноши). Развитие силы, гибкости, координации, скоростно силовых качеств	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	КУ. Поднимание ног до угла 45° (юноши), до угла 90° (девушки): «5» - 12 раз; «4» - 9 раз; «3» - 7 раз.	ДЗ. 1.Растягивание резинового бинта: от плеча вверх (имитируя поднимание гантелей вверх); 2. Стоя в наклоне вперёд, движением рук спереди-назад (имитируя гребковые движения); 3.Из положения лёжа на спине поднимание прямых ног до касания пола за головой (юноши с зажатым грузом между стоп); 4.Приседание на одной ноге.	
			Урок № 38	Обучающий Контрольный	КУ. Опорный прыжок через козла, коня: Совершенствование упражнений на брусьях; Обучение упражнениям на перекладине (юноши) и элементам художественной гимнастики (девушки); Совершенствование акробатических упражнений. Развитие координации, гибкости, силы и скоростно-силовых качеств, ловкости. <u>Опорные прыжки:</u> юноши – через коня в длину способом ноги врозь. Девушки через коня в ширину с косого разбега способом углом. <u>Акробатические упражнения:</u> упражнение урока №33. <u>Упражнения на брусьях:</u> девушки –толчком ног хватом за верхнюю жердь, вис лёжа на нижней жерди, перехватом правой обратным хватом вперёд левой, поворотом сед на правой, левая рука в сторону, хватом левой спереди соскок с поворотом вправо-кругом. Юноши – из размахивания подъём махом вперёд, мах назад, мах вперёд сед ноги врозь, стойка на плечах, соскок боком со стойки отталкиваясь одной рукой. <u>Упражнения на перекладине:</u> юноши – подъём силой. Девушки – упражнения художественной гимнастики.	Уметь выполнять технику акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине.	КУ. «5» - выполнено легко, без ошибок; «4» - выполнено с незначительными ошибками; «3» - выполнено с затруднением, сковано, со значительными ошибками.	ДЗ. Урок №37.	

		Урок № 39- 40	Обучающий Контрольный	<p>КУ. Акробатические упражнения. Совершенствование упражнений на брусках, перекладине (юноши), элементов художественной гимнастики (девушки). Развитие силы, гибкости, ловкости, координации движений.</p> <p><u>Акробатические упражнения:</u> юноши- стойка на руках, кувырок вперёд в упор присев. Махом одной и толчком другой стойка на руках, теряя равновесие подать плечи вперёд, голову наклонить к груди, плавно сгибая руки коснуться лопатками пола, группируясь сделать кувырок вперёд поддерживая за голени.</p> <p>Девушки – кувырок вперёд в сед, сед углом, пережат назад стойка на лопатках с опорой руками в пол, кувырок назад в полушагат, руки – одна вперёд, другая вверх, прыжком упор присев и о.с.</p>	<p>Уметь выполнять технику лазанья по канату в два приёма, упражнений на брусках и перекладине.</p>	<p>КУ.</p> <p>«5» - выполнено чётко, без потери темпа;</p> <p>«4» -выполнено с незначительными ошибками;</p> <p>«3» - выполнено с трудом и со значительными ошибками</p>	<p>ДЗ. См. урок №37.</p>	
		Урок № 41	Обучающий Контрольный	<p>КУ. Рост силовых качеств. Совершенствование упражнений на брусках, перекладине (юноши), художественной гимнастики (девушки). Обучение новых упражнений акробатики. Развитие силы, гибкости, координации движений.</p> <p><u>Акробатические упражнения:</u> юноши – сед с прямыми руками, кувырок назад через стойку на руках. Девушки – равновесие на одной, выпад вперёд в упор присев ноги врозь, вставая прогибанием назад «мост», поворотом кругом упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогнувшись.</p>	<p>Уметь выполнять акробатическую связку из разученных упражнений на перекладине, брусках.</p>	<p>КУ. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках.</p> <p>Юноши:</p> <p>«5» - 10;</p> <p>«4»- 7;</p> <p>«3» - 4.</p> <p>Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой.</p> <p>Девушки:</p> <p>«5» - 22;</p> <p>«4»- 17;</p> <p>«3» - 13.</p>		
		Урок № 42	Контрольный	<p>КУ. Подъём в упор силой (юноши), комплекс ритмической гимнастики (девушки).</p> <p><u>Упражнения на перекладине:</u> Из виса вис согнувшись, вис прогнувшись сзади, подъём силой в упор сзади, поворот кругом, мах «дугой», махом назад соскок.</p>	<p>Уметь выполнять акробатическую связку из разученных упражнений, упражнения на перекладине, брусках.</p>	<p>КУ. Юноши:</p> <p>«5» - 3;</p> <p>«4»- 2;</p> <p>«3» - 1.</p>	<p>ДЗ. Урока №37.</p>	
		Урок № 43 - 44	СЗУН	<p>Совершенствование упражнений включённых в соревнование по определению уровня физической подготовленности учащихся по разделу гимнастики.</p> <p>Развитие силы гибкости, координации, скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Уметь выполнять акробатическую связку из разученных упражнений, упражнения на перекладине, брусках.</p>		<p>ДЗ. Подготовиться к урокам лыжной подготовки.</p>	
		Урок № 45	Контрольный	<p>КУ. Оценить учащихся в освоении раздела программы по гимнастике и определить уровень физической подготовленности.</p>	<p>Уметь выполнять акробатическую связку из разученных упражнений, упражнения на перекладине, брусках.</p>			
Спортивная игра	Баскетбол	Урок № 46, 47, 48	Обучающий	<p>Инструктаж по ТБ. Двусторонняя игра. Ведение, броски по корзинам. Разновысокое ведение, дриблинг.</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия</p>	<p>ДЗ. Водные процедуры. Закаливание.</p>		

Лыжная подготовка	Техника лыжных ходов, спуски подъёмы.	Урок № 49 -50	Обучающий	ТБ на уроках лыжной подготовки. Выбор инвентаря. Обучение способам передвижения: ступающий шаг, передвижение «ёлочкой» и «полуёлочкой», одновременный бесшажный ход, попеременный бесшажный ход (под уклон), попеременный двухшажный ход.	Уметь выполнять способы передвижения на лыжах	ДЗ. Упражнения со скакалкой, отжимание. Повторять лыжные ходы. Водные процедуры. Закаливание.	17.01 17.01	
		Урок № 51-52	Обучающий	ТБ на уроках лыжной подготовки. Выбор инвентаря. Обучение способам передвижения: ступающий шаг, передвижение «ёлочкой» и «полуёлочкой», одновременный бесшажный ход, попеременный бесшажный ход (под уклон), попеременный двухшажный ход.	Уметь выполнять способы передвижения на лыжах		ДЗ. Урок №49	21.01 24.01
		Урок № 53-54	Обучающий	Способы спусков: спуск в высокой стойке с небольшим уклоном, спуск в основной стойке, спуск в низкой стойке, спуск в стойке для отдыха	Уметь выполнять способы передвижения на лыжах		ДЗ. Подтягивание, упражнения на гибкость. Повторить виды ходов и спусков	24.01 28.01
			Обучающий	Способы спусков: спуск в высокой стойке с небольшим уклоном, спуск в основной стойке, спуск в низкой стойке, спуск в стойке для отдыха	Уметь выполнять способы передвижения на лыжах		ДЗ. Подтягивание, упражнения на гибкость. Повторить виды ходов и спусков	31.01 31.01
		Урок № 57-58	Обучающий	КУ. Спуски. Ходьба на 3 км; повороты переступанием: переступанием вокруг носков и пяток, на месте махом, переступанием в движении; выработка равновесия на скользящей опоре.	Уметь выполнять способы передвижения на лыжах		ДЗ. Упражнения со скакалкой, подтягивание. Подготовиться к зачёту: подъём в горку.	04.02 07.02
		Урок № 59-60	Обучающий	КУ. Спуски. Ходьба на 3 км; повороты переступанием: переступанием вокруг носков и пяток, на месте махом, переступанием в движении; выработка равновесия на скользящей опоре.	Уметь выполнять способы передвижения на лыжах		ДЗ. Упражнения со скакалкой, подтягивание. Подготовиться к зачёту: подъём в горку.	07.02 11.02
		Урок № 61-62	Контрольный	КУ. Ходьба на 3 км.	Уметь выполнять способы передвижения на лыжах		ДЗ. Упражнения со скакалкой, подтягивание. Подготовиться к зачёту: подъём в горку.	14.02 14.02
		Урок № 63-64	Обучающий Контрольный	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах			18.02 21.02
		Урок № 65-66	Контрольный	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ногой в переходе через один шаг.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику выполнения отталкивание ногой в переходе через один шаг; преодоление встречного склона.		21.02 25.02
		Урок № 67-68	Контрольный	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход)	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Юноши «5» - 26.00; «4» - 27.30; «3» - 29.30;		28.02 28.02

	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Кроссовая подготовка, Прыжок в длину с разбега, бег на короткие дистанции, метание гранаты, подтягивание. Футбол: повторение обработки мяча.	Урок № 79-80	Обучающий	Тб на уроках лёгкой атлетики. Развитие общей выносливости. Совершенствование техники: прыжков в длину с разбега, метания гранаты. Обучение бегу по дистанции. Развитие силы. Совершенствование техники обработки мяча в футболе	Уметь выполнять технику стартов, пробегать заданные отрезки в равномерном темпе.		ДЗ. 1)Прыжки из полуприседа 15 раз. 2)Упор присев – упор лёжа 20-25 раз. 3)Отжимание: юноши – на брусьях, девушки – из упора сзади.	
		Кроссовая подготовка; бег по дистанции; длина с разбега; метание гранаты; подтягивание. Футбол: вбрасывание, игра в «стенку».	Урок № 81-82-83-84	Обучающий	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники игры в футбол.	Уметь выполнять технику стартов, метания малого мяча, прыжка в длину с разбега.		ДЗ. Урок 79	
		Кроссовая подготовка; прыжки в длину с разбега; метание гранаты. Баскетбол: двусторонняя игра	Урок № 85-86	Обучающий	КУ. Подтягивание. Развитие общей выносливости. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силы. Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствование техники игры в баскетбол.	Уметь выполнять технику стартов, метания малого мяча, прыжков в длину с разбега.	КУ. Юноши (на верхней перекладине из вися): «5» - 11; «4» - 9; «3» - 4. Девочки : «5» - 18; «4» - 15; «3» - 6.	ДЗ. Урок 79	
		Кроссовая подготовка; метание гранаты; прыжок в длину с разбега. Баскетбол: техника игры.	Урок № 87-88-89	Контрольный	КУ. Метание гранаты. Развитие общей выносливости. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники владения мячом.	Уметь выполнять технику стартов, метания малого мяча, прыжка в длину с разбега, с места.	КУ. 700г. «5» - 38; «4» - 35; «3» - 30. Девочки 500г: «5» - 23; «4» - 19; «3» - 16.	ДЗ. Урок 79	
		Кроссовая подготовка; эстафетный бег 4х 100м; прыжок в длину с разбега. Волейбол: техника владения мячом.	Урок № 90	Контрольный	КУ. Прыжок в длину с разбега. Развитие общей выносливости. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники игры в волейбол.	Уметь пробегать заданный отрезок с максимальной скоростью, выполнять силовые упражнения не ниже среднего уровня, технику метания малого мяча.	КУ. Прыжок в длину с разбега. «5» - 440; «4» - 420; «3» - 390. Девочки : «5» - 340; «4» - 320; «3» - 310.		
		Кроссовая подготовка; бег 30 м; прыжки в высоту с разбега. Волейбол: двусторонняя игра.	Урок № 91	Контрольный	КУ. Отжимание. Развитие общей выносливости. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники игры в волейбол	Уметь пробегать заданный отрезок с максимальной скоростью, играть в волейбол по упрощённым правилам	КУ. Юноши: «5» - 40; «4» - 35; «3» - 30. Девочки : «5» - 25; «4» - 20; «3» - 15.		
		Кроссовая	Урок	Обучающий	Развитие общей выносливости.	Уметь пробегать заданный	КУ. Оценивание	ДЗ. Урок 79	

	подготовка; прыжки в высоту с разбега; бег 30 м. Волейбол: двусторонняя игра	№ 92		Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники игры в волейбол.	отрезок с максимальной скоростью, играть в волейбол по упрощённым правилам	гибкости (наклон вперёд в положении сидя, см): Девочки – «4»-12-14; «5»-15 и выше. Мальчики – «4»-9-12; «5»- 13 и выше.		
	Кроссовая подготовка; бег 30м; прыжки в высоту с разбега	Урок № 93	Обучающий	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать заданный отрезок с максимальной скоростью.		ДЗ. Урок 79	
	Кроссовая подготовка; бег 30м; прыжки в высоту с разбега.	Урок № 94	Контрольный	КУ. Бег 30м. Развитие общей выносливости. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание».	Уметь пробегать 20 мин в равномерном темпе, выполнять технику прыжков в высоту	КУ. Юноши: «5» - 4.7 и ниже; «4» - 5.1 - 4.8; Девочки : «5» - 5.2 и ниже; «4» - 5.9-5.3;	ДЗ. Урок 79	
	Кроссовая подготовка; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	Урок № 95	Контрольный	КУ. Прыжок в высоту с разбега. Развитие общей выносливости.	Уметь пробегать 20 мин в равномерном темпе, выполнять технику прыжков в высоту	КУ. Юноши: «5» - 125; «4» - 115; «3» - 105. Девочки : «5» - 105; «4» - 100; «3» - 90.	ДЗ. Урок 79	
	Кроссовая подготовка; ОРУ с набивными мячами; прыжок в длину с места; челночный бег 5x10м; прыжки со скалкой. Футбол: двусторонняя игра.	Урок № 96	Контрольный	КУ. Прыжки со скалкой. Развитие общей выносливости. Развитие силы, скоростно-силовых качеств. Развитие координации движений	Уметь пробегать 20 мин в равномерном темпе, выполнять максимальное количество прыжков за заданное время	КУ. Юноши: «5» - 140; «4» - 130; «3» - 110. Девочки : «5» - 150; «4» - 140; «3» - 130.	ДЗ. Урок 79	
	Кроссовая подготовка; прыжок в длину с места; челночный бег 5x10. Футбол: двусторонняя игра.	Урок № 97	Контрольный	КУ. Прыжок в длину с места. Развитие общей выносливости. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники игры в футбол	Уметь выполнять прыжок с места на максимальное расстояние, играть в футбол по упрощённым правилам	КУ. Прыжок в длину с места: Девочки – «5» -191 и выше; «4» - 170-190; Мальчики – «5» 211 и выше; «4» - 195-210;	ДЗ. Урок 79	
	Кроссовая подготовка. Волейбол: двусторонняя игра.	Урок № 98	Обучающий	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники игры в волейбол.	Уметь пробегать 20 мин в равномерном темпе, играть в волейбол по упрощённым правилам.		ДЗ. Урок 79	
	Кросс 2000м (девушки), 3000м (юноши).Футбол: двусторонняя игра.	Урок № 99	Контрольный	КУ. Кросс2000м (девушки), 3000м (юноши). Совершенствование техники игры в футбол.	Уметь пробегать заданное расстояние с максимальной скоростью, играть в футбол по упрощённым правилам.	КУ. Юноши: «5» - 12.0; «4» - 13.0; «3» - 14.0. Девочки :	ДЗ. Урок 79	

							«5» - 10.0; «4» - 11.0; «3» - 13.0.		
Спортивная игра	Баскетбол	Урок № 100	Обучающий	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Бросок в прыжке. Быстрый прорыв в паре. Развитие ловкости, координации движений.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия			ДЗ. Урок 79	
		Урок № 101	Обучающий	Взаимодействие трёх нападающих против двух защитников. Бросок в прыжке. Развитие ловкости, точности броска.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия			ДЗ. Урок 79	
		Урок № 102	Обучающий	КУ. Бросок в прыжке - юноши, бросок с места – девушки. Двойка с заслоном. Действие защитников при персональной опеке (подстраховка партнёра). Развитие ловкости, быстроты, координации движений.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	КУ. Расстояние до кольца 3-3,5м под углом 45° к щиту. «5» - 3 попадания из 4 попыток; «4» - 2 попадания из 4 попыток; «3» - 1 попадание из 4 попыток.			