

**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, прогнувшись, 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	
		<b>10</b>	<b>11</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>44</b>	<b>63</b>
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
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>24</b>	<b>39</b>
2.1	Баскетбол, волейбол, футбол	18	27
2.2	Кроссовая подготовка	6	12
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>102</b>



**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						
<b>Легкая атлетика -8 часов</b>								
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	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность с разбег. <b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> метать гранату на дальность и в цель из различных положений	Метание гранаты 500-700 грамм <b>Основная группа:</b> 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	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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						
<b>Гимнастика - 14 часов</b>								
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	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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. Скользящие без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо 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. Скользящие 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	<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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		<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Комплек с 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		<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Комплек с 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		<b>Уметь</b> 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		<b>Уметь</b> 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	<b>Уметь</b> 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,	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения нападающего удара	Комплексы 5	
<b>Легкая атлетика - 6 часов</b>									
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

<b>I четверть</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	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.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 15 мин., выполнять технику бега на короткие дистанции, технику метания, прыжка в длину с разбега.		<b>ДЗ.</b> 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.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 15 мин., выполнять технику бега на короткие дистанции, технику метания, прыжка в длину с разбега.		<b>ДЗ.</b> 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.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 15 мин., выполнять технику бега на короткие дистанции, технику метания, прыжка в длину с разбега.		<b>ДЗ.</b> Подтягивание, кросс. Водные процедуры. Закаливание.	
			Урок № 6-7	Обучающий. Контрольный.	<b>КУ.</b> Финальное усилие в метании гранаты. Техника прыжка в длину с разбега. Футбол: игра в «стенку». Развитие общей выносливости.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 15 мин., выполнять технику бега на короткие дистанции, технику метания, прыжка в длину с разбега.		<b>ДЗ.</b> Упражнения со скакалкой, отжимание. Водные процедуры. Закаливание.	
		Кроссовая подготовка, прыжок в высоту, прыжок в длину с разбега. Баскетбол.	Урок № 8-9	Обучающий. Контрольный	<b>КУ.</b> Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту. Баскетбол: двусторонняя игра. Развитие общей выносливости.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 15 мин., выполнять технику бега на короткие дистанции, технику метания, прыжка в длину с разбега.	<b>КУ.</b> Прыжок в длину с разбега: Девочки: «5»- 375; «4» - 340; «3» - 300. Мальчики: «5»- 440; «4» - 400; «3» - 340.	<b>ДЗ.</b> 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.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 15 минут, выполнять технику прыжка в высоту с разбега.		<b>ДЗ.</b> 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.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 15 минут, выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивания».		<b>ДЗ.</b> Упражнения со скакалкой. Подъём прямых ног за голову (коснуться носками пола) из положения лёжа на спине.	

<b>Спортивные игры</b>		Урок № 14	Обучающий Контрольный	<b>КУ.</b> Прыжок в высоту способом «перешагивание». Обучение приёму волейбольного мяча сверху, снизу. Развитие общей выносливости.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 15 минут, выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивания».	<b>Прыжок в высоту способом «перешагивания»:</b> 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	<b>КУ.</b> Бег 30 – 60 м. Развитие общей выносливости, силы, дифференцировки мышечных усилий. Обучение нижней подаче в волейболе.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 минут, выполнять технику метания малого мяча в цель.	<b>КУ.</b> 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: <b>Мальчики –</b> «5» - 14.5; «4» - 14.9; «3» - 15.5; <b>Девочки –</b> «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.	<b>Уметь</b> 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	<b>КУ.</b> Метание в цель. Развитие общей выносливости, координационных, скоростно-силовых качеств. Обучение ведению, приёму, передачам в игре ручной мяч		<b>КУ.</b> 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.	<b>ДЗ.</b> Гибкость, подъём корпуса.	
		Урок № 19-20	Обучающий Контрольный	<b>КУ.</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>КУ.</b> 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.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 20 минут, выполнять технику прыжка в длину с места, играть в футбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.		<b>ДЗ.</b> Подготовиться к зачёту: гибкость. Подтягивание, упражнение со скакалкой..		

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



	<b>Гимнастика</b>	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 вперёд и кувырок вперёд 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 вперёд 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><b>ДЗ.</b></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 подъём в упор силой (и махом, облегчённый 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 вперёд.</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 вперёд, 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 вперёд 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 подъём махом вперёд, 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	<b>КУ.</b> Прирост силовых качеств. Совершенствование техники опорного прыжка, акробатических упражнений, равновесия (девушки), брусья (юноши). Развитие силы, гибкости, координации движения и скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<b>КУ.</b> 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.	<b>ДЗ.</b> Урок №28. Упражнения для развития силовых качеств выполнять «до отказа» в 3-4-х подходах ежедневно.	
			Урок № 36-37	Контрольный Обучающий	<b>КУ.</b> Прирост силовых качеств. Совершенствование техники акробатических упражнений, равновесия (девушки), технику опорного прыжка и упражнений на брусьях (юноши). Развитие силы, гибкости, координации, скоростно силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<b>КУ.</b> Поднимание ног до угла 45° (юноши), до угла 90° (девушки): «5» - 12 раз; «4» - 9 раз; «3» - 7 раз.	<b>ДЗ.</b> 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	<b>КУ.</b> 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.	<b>Уметь</b> выполнять технику акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине.	<b>КУ.</b> «5» - выполнено легко, без ошибок; «4» - выполнено с незначительными ошибками; «3» - выполнено с затруднением, скованно, со значительными ошибками.	<b>ДЗ.</b> Урок №37.	

		Урок № 39- 40	Обучающий Контрольный	<p><b>КУ.</b> 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 податься 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><b>Уметь</b> выполнять технику лазанья по канату в два приёма, упражнений на брусках и перекладине.</p>	<p><b>КУ.</b></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><b>КУ.</b> 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><b>Уметь</b> выполнять акробатическую связку из разученных упражнений на перекладине, брусках.</p>	<p><b>КУ.</b> 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><b>КУ.</b> 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><b>Уметь</b> выполнять акробатическую связку из разученных упражнений, упражнения на перекладине, брусках.</p>	<p><b>КУ.</b> 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><b>Уметь</b> выполнять акробатическую связку из разученных упражнений, упражнения на перекладине, брусках.</p>		<p>ДЗ. Подготовиться к урокам лыжной подготовки.</p>	
		Урок № 45	Контрольный	<p><b>КУ.</b> Оценить учащихся в освоении раздела программы по гимнастике и определить уровень физической подготовленности.</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять акробатическую связку из разученных упражнений, упражнения на перекладине, брусках.</p>			
<b>Спортивная игра</b>	Баскетбол	Урок № 46, 47, 48	Обучающий	<p>Инструктаж по ТБ. Двусторонняя игра. Ведение, броски по корзинам. Разновысокое ведение, дриблинг.</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия</p>	<p>ДЗ. Водные процедуры. Закаливание.</p>		

<b>Лыжная подготовка</b>	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.	<b>Уметь</b> выполнять способы передвижения на лыжах	<b>ДЗ.</b> 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.	<b>Уметь</b> выполнять способы передвижения на лыжах		<b>ДЗ.</b> 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	<b>Уметь</b> выполнять способы передвижения на лыжах		<b>ДЗ.</b> 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	<b>Уметь</b> выполнять способы передвижения на лыжах		<b>ДЗ.</b> Подтягивание, упражнения на гибкость. Повторить виды ходов и спусков	31.01 31.01
		Урок № 57-58	Обучающий	<b>КУ.</b> Спуски. Ходьба на 3 км; повороты переступанием: переступанием вокруг носков и пяток, на месте махом, переступанием в движении; выработка равновесия на скользящей опоре.	<b>Уметь</b> выполнять способы передвижения на лыжах		<b>ДЗ.</b> Упражнения со скакалкой, подтягивание. Подготовиться к зачёту: подъём в горку.	04.02 07.02
		Урок № 59-60	Обучающий	<b>КУ.</b> Спуски. Ходьба на 3 км; повороты переступанием: переступанием вокруг носков и пяток, на месте махом, переступанием в движении; выработка равновесия на скользящей опоре.	<b>Уметь</b> выполнять способы передвижения на лыжах		<b>ДЗ.</b> Упражнения со скакалкой, подтягивание. Подготовиться к зачёту: подъём в горку.	07.02 11.02
		Урок № 61-62	Контрольный	<b>КУ.</b> Ходьба на 3 км.	<b>Уметь</b> выполнять способы передвижения на лыжах		<b>ДЗ.</b> 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.	<b>Уметь</b> 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.	<b>Уметь</b> 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)	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	<b>Юноши</b> «5» - 26.00; «4» - 27.30; «3» - 29.30;		28.02 28.02



	<b>Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	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	<b>Уметь выполнять</b> технику стартов, пробегать заданные отрезки в равномерном темпе.		<b>ДЗ.</b> 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.	<b>Уметь выполнять</b> технику стартов, метания малого мяча, прыжка в длину с разбега.		<b>ДЗ.</b> Урок 79	
		Кроссовая подготовка; прыжки в длину с разбега; метание гранаты. Баскетбол: двусторонняя игра	Урок № 85-86	Обучающий	<b>КУ.</b> Подтягивание. Развитие общей выносливости. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силы. Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствование техники игры в баскетбол.	<b>Уметь выполнять</b> технику стартов, метания малого мяча, прыжков в длину с разбега.	<b>КУ.</b> Юноши (на верхней перекладине из вися): «5» - 11; «4» - 9; «3» - 4. Девочки : «5» - 18; «4» - 15; «3» - 6.	<b>ДЗ.</b> Урок 79	
		Кроссовая подготовка; метание гранаты; прыжок в длину с разбега. Баскетбол: техника игры.	Урок № 87-88-89	Контрольный	<b>КУ.</b> Метание гранаты. Развитие общей выносливости. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники владения мячом.	<b>Уметь выполнять</b> технику стартов, метания малого мяча, прыжка в длину с разбега, с места.	<b>КУ.</b> 700г. «5» - 38; «4» - 35; «3» - 30. Девочки 500г: «5» - 23; «4» - 19; «3» - 16.	<b>ДЗ.</b> Урок 79	
		Кроссовая подготовка; эстафетный бег 4х 100м; прыжок в длину с разбега. Волейбол: техника владения мячом.	Урок № 90	Контрольный	<b>КУ.</b> Прыжок в длину с разбега. Развитие общей выносливости. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники игры в волейбол.	<b>Уметь</b> пробегать заданный отрезок с максимальной скоростью, выполнять силовые упражнения не ниже среднего уровня, технику метания малого мяча.	<b>КУ.</b> 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	<b>КУ.</b> Отжимание. Развитие общей выносливости. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники игры в волейбол	<b>Уметь</b> пробегать заданный отрезок с максимальной скоростью, играть в волейбол по упрощённым правилам	<b>КУ.</b> Юноши: «5» - 40; «4» - 35; «3» - 30. Девочки : «5» - 25; «4» - 20; «3» - 15.		
		Кроссовая	Урок	Обучающий	Развитие общей выносливости.	<b>Уметь</b> пробегать заданный	<b>КУ.</b> Оценивание	<b>ДЗ.</b> 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.	<b>Уметь</b> пробегать заданный отрезок с максимальной скоростью.		ДЗ. Урок 79	
	Кроссовая подготовка; бег 30м; прыжки в высоту с разбега.	Урок № 94	Контрольный	<b>КУ.</b> Бег 30м. Развитие общей выносливости. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание».	<b>Уметь</b> пробегать 20 мин в равномерном темпе, выполнять технику прыжков в высоту	<b>КУ.</b> 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	<b>КУ.</b> Прыжок в высоту с разбега. Развитие общей выносливости.	<b>Уметь</b> пробегать 20 мин в равномерном темпе, выполнять технику прыжков в высоту	<b>КУ.</b> 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 5х10м; прыжки со скалкой. Футбол: двусторонняя игра.	Урок № 96	Контрольный	<b>КУ.</b> Прыжки со скалкой. Развитие общей выносливости. Развитие силы, скоростно-силовых качеств. Развитие координации движений	<b>Уметь</b> пробегать 20 мин в равномерном темпе, выполнять максимальное количество прыжков за заданное время	<b>КУ.</b> 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 5х10. Футбол: двусторонняя игра.	Урок № 97	Контрольный	<b>КУ.</b> Прыжок в длину с места. Развитие общей выносливости. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники игры в футбол	<b>Уметь</b> выполнять прыжок с места на максимальное расстояние, играть в футбол по упрощённым правилам	<b>КУ.</b> 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.	<b>Уметь</b> 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	<b>КУ.</b> Кросс2000м (девушки), 3000м (юноши). Совершенствование техники игры в футбол.	<b>Уметь</b> пробегать заданное расстояние с максимальной скоростью, играть в футбол по упрощённым правилам.	<b>КУ.</b> Юноши: «5» - 12.0; «4» - 13.0; «3» - 14.0. Девочки :	ДЗ. Урок 79	

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